Novembre 2012 € 4,00 IT

LA CUCINA ITALIANA

dal 1929 il mensile di gastronomia con la cucina in redazione

LA FESTA DEI PRIMI

Gnocchi e pappardelle, risotti e zuppe: 14 ricette con legumi e verdure di stagione

Tutto il buono del maiale

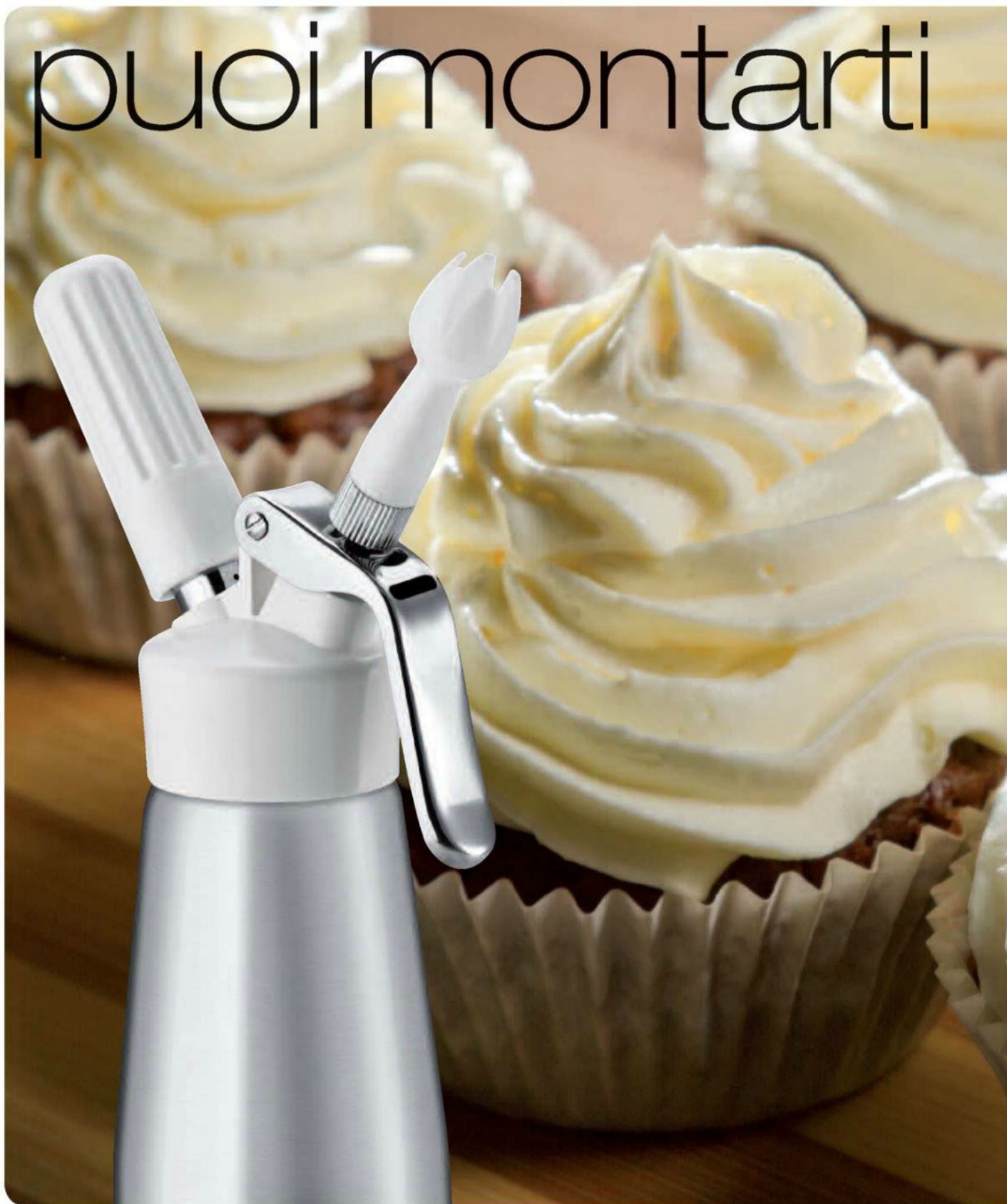
6 idee originali, all'aroma di miele, rafano, noce moscata...

LA VERA FONDUTA VALDOSTANA

Impariamo a farla con Fontina, burro, uova e un tocco di tartufo

Gnocchetti con pomodoro secco e cime di rapa a pag. 55

www.lacucinaitaliana.it

P.I. SPA SPED. IN A.P. D.L. 353/03 ART. 1, COMMA 1, DCB VR - ITALIA € 4,00 - AUSTRIA € 8,80 - BELGIO € 7,30 - FRANCIA € 10,00 - GERMANIA € 9,00 - OLANDA € 7,30 - PORTOGALLO € 7,25 - LUX € 6,90 - PRINC. DI MONACO/CORSICA € 10,00 - SLOVENIA € 8,30 - SPAGNA € 7,50 - SVEZIA SEK 95,00 - CANTON TICINO CHF 9,10 - SVIZZERA CHF 9,90 - U.K. GBP 7,50

Puoi montarti la testa se cucini con Tescoma: nel nostro assortimento di oltre 2.000 prodotti troverai tanti accessori che ti aiuteranno in cucina, nella preparazione dei piatti di tutti i giorni e dei menu per le grandi occasioni. In T

PAOLO PACI
commenta le notizie dal mondo dell'enogastronomia, racconta la vita della redazione e dialoga con i lettori. Seguitelo su: www.lacucina italiana.it/paoloblog

Dolce la vita senza zucchero

C'è stato un tempo (cent'anni fa?) in cui la mia dispensa era piena di alimenti *pericolosi*. Per esempio, c'era lo zucchero, bianco e raffinato. Più avanti lo zucchero si è imbiondito, è diventato di canna, poi di canna integrale (più scuretto), biologico, filippino, equosolidale, perfino un po' amarognolo. Infine mia moglie ha smesso di comprarlo. Meglio, ho detto io: se il caffè deve essere amaro, tanto vale non zuccherarlo del tutto. Col sale è andata meglio. Stessa trafila, dal salgemma bianco raffinato siamo passati al sale marino biologico integrale e sempre un po' umido di Bretagna (a mio parere sa anche di alghe). Ma lì ci siamo fermati, mia moglie non l'ha bandito del tutto e l'acqua per la pasta posso ancora salarla. Poco poco.

Spero che voi non abbiate gli stessi problemi e che la vostra dispensa ospiti ancora tutti gli ingredienti indispensabili per fare una buona cucina. So anche che sapete dosarli correttamente, in modo che dolce e sapido siano solo un piacere per il palato e non un rischio per la salute. Se però avete dubbi sulle quantità "giuste", andate a pag. 33 dove il nostro alimentarista di fiducia, Giorgio Donegani, ci insegna a ridurre l'uso di zucchero e sale e a mantenere contemporaneamente il gusto dei cibi. Anzi, a valorizzarlo, lasciando che ogni prodotto sprigioni il suo sapore naturale.

Gli chef che hanno lavorato per noi questo mese, il sale lo sanno dosare di sicuro. Non ne ha avuto gran bisogno Sergio Barzetti per cucinare le sue zuppe (a pag. 89): in questi piatti caldi, tanto adatti all'inverno che bussa alle porte, parlano già abbastanza i profumi di broccoli e cime di rapa, lenticchie e ceci, castagne e pane casareccio. Anche Fabio Barbaglini ne ha dovuto usare davvero poco nelle sue invenzioni di maiale (a pag. 98), che ha insaporito con rafano, liquirizia, anice, noce moscata, sesamo, sidro, Marsala. Il sale, nelle ricette di entrambi i temi, lo trovate comunque: ma la ricchezza di tutti gli altri ingredienti ci aiuta a usarlo con intelligenza e moderazione. A me resta un problema, a volte imbarazzante: se un ospite mi chiede il caffè, dovrà berlo amaro. Spero solo che apprezzi quanto sto facendo per la sua salute.

Paolo Paci

illustrazioni Karin Kellner/2DM

Per scrivere alla redazione: cucina@quadratum.it / Piazza Aspromonte 15, 20131 Milano

sommario novembre 2012

MENU E GUIDA
8 **Con le nostre ricette**
6 menu per novembre
10 **Cosa cucino oggi?**
L'indice dello chef

ATTUALITÀ
17 **Le idee**
Fare, scoprire, assaggiare, acquistare
27 **Strumenti in cucina**
Bilance di precisione
30 **Primo piano**
Cosa sappiamo della carne
33 **Educazione alimentare**
Sale & Zucchero, attenti a quei due!
36 **Di tavola in tavola**
Piatti artistici dal tavolo al muro

LE RICETTE
Cucina pratica
44 Menu rapido
46 Menu leggerezza
48 Menu piccoli prezzi
Ricettario
50 Antipasti
54 Primi
60 Ricetta filmata: *testaroli trifolati in umido di baccalà*
62 Pesci
68 Verdure
74 Secondi
80 Ricetta filmata: *"kebab" di maiale e pollo con pane azzimo*
82 Dolci
Parliamo di
89 Il buon calore di una zuppa
98 Le sorprese del divin porcello
96 **Cucina regionale**
Dalla Valle d'Aosta: *la fonduta, una perfetta fusione*
104 **Cucina dal mondo**
Dalla Romania: *le sarmale, ricchi involtini dell'Est*
106 **Il cuoco e il nutrizionista**
Per nascere bene... e vivere meglio: l'acido folico
In cucina da noi
112 La ricetta dello chef: Davide Piva
114 La ricetta del lettore: Pietro Puccia
Scuola di cucina
116 Fare il pane: *colori e sapori speciali*
120 Gli spaetzle, gnocchetti del Tirolo

I PIACERI
Beviamoci sopra
124 Lambrusco, sorriso frizzante
127 I vini del mese: 4 vini che sanno di spezie
129 La scuola del sommelier: tutte le forme della bottiglia
133 Conoscere l'olio: extravergini di affioramento
134 **Itinerario nel Reggiano**
Le delizie dell'Appennino
Cibo per la mente
140 Care blogger, buon appetito!
141 Seppie, piselli e filosofia
142 L'uomo che inventò le bollicine
144 Dimmi come mangi...
144 Bruchi a colazione, locuste brasate a cena
147 **Super pop**
Davide Oldani racconta la cipolla

RUBRICHE
149 **In dispensa**
151 **La Cucina Italiana e il suo mondo**
154 **50 anni fa la réclame**
Spunta una birra sulle tavole italiane

33
Educazione alimentare: sale & zucchero

140
Cibo per la mente: care blogger, buon appetito!

98
Le sorprese del divin porcello

89
Il buon calore di una zuppa

134
Itinerario nell'Appennino Reggiano

116
Scuola di cucina: pani speciali

illustrazioni Sanna Mander/Pekka, Karin Kellner/2DM

6 menu per novembre

Per i palati più esigenti, per chi fa i primi passi in cucina, per gli amanti del pesce, per i vegetariani: ecco i migliori abbinamenti studiati dalla redazione, gustosi ed equilibrati

TUTTI BRAVI IN CUCINA

Pasta e ceci al bacon
PAG. 57
Culatello brasato alle mele e sidro
PAG. 102
Sorbetto di kiwi con frutta alla vaniglia
PAG. 111

UNO SPUNTINO CON IL NOVELLO

Tramezzini al lardo e radicchio rosso
PAG. 52
"Kebab" di maiale e pollo con pane azzimo
PAG. 80
Crocchette di verdure impanate ai taralli
PAG. 73

SAPORITA TAVOLA VEGETARIANA

Zuppa gratinata di pane al sesamo in brodo di cipolle
PAG. 91
Pacchetti di verza e zucca
PAG. 71
Schmarren con pera e mousse
PAG. 85

MA CHE BUONA LA POLENTA!

Il menu speciale

Crostino di pane giallo con legumi e purè di porri
PAG. 68
Umido di scampi e seppioline con polenta morbida
PAG. 62
Tris di fondute con dadi di polenta arrostiti
PAG. 87

MARINARO D'AUTUNNO

Testaroli trifolati in umido di baccalà
PAG. 60
Filetti di gallinella con finocchi
PAG. 62
Fagottini di sfoglia alla crema di castagne
PAG. 85

"CORTILE" GRAND GOURMET

Plin di pollo e salsiccia in zuppa di ortaggi
PAG. 59
Rotolo di coniglio con castagne
PAG. 74
Crostata con orange curd e meringa dorata
PAG. 82

40 RICETTE SENZA GLUTINE E VEGETARIANE

Ogni piatto è realizzato nella cucina di redazione, senza alcun artificio, come se fosse fatto a casa. E dopo lo scatto fotografico viene sempre assaggiato

ANTIPASTI	Impegno	Tempo	Oggi per domani	Riposo	Pagina
Bruschette con bresaola e funghi	o	15'			44
Crema di spinaci allo zafferano su pane nero ▼	o	15'			109
Gamberi e chips di zucca con mandorle ◖	oo	30'			53
Insalata di carciofi, mele e misticanza ▼ ◖	o	15'			46
Strudel di verdure e fontina ▼	o	1 ora e 15'			50
Tramezzini al lardo, miele e radicchio rosso	oo	1 ora		3 ore	52
Trota in salagione con broccoli ◖	o	30'		6 ore	52
Uovo con pan brioche e semifreddo di cipolla ▼	oo	50'		3 ore	113
Zeppole allo scalogno e insalata di verza ▼	oo	1 ora		1 ora	50

PRIMI PIATTI & PIATTI UNICI	Impegno	Tempo	Oggi per domani	Riposo	Pagina
Farfalle integrali al curry con coste e primosale ▼	o	20'			107
Fonduta valdostana ▼	oo	30'		2 ore	97
Gnocchetti con pomodoro secco e cime di rapa ▼	oo	1 ora e 15'			54
Minestra di broccoli e sedano rapa con straccetti ai ceci ▼	oo	1 ora		1 ora	90
Minestra di orzo con pollo	o	1 ora			92
Minestrone di scarola, cime di rapa, patate e cozze	o	1 ora			95
Pappardelle di grano duro in "civet"	oo	1 ora e 20'			54
Pasta e ceci al bacon	o	45'			57
Plin di pollo e salsiccia in zuppa di ortaggi	ooo	2 ore			59
Polenta con verdure ▼ ◖	o	1 ora			46
Risotto alle coste ▼ ◖	o	25'			44
Risotto con mela Renetta e gorgonzola naturale ▼ ◖	o	40'			57
Sbrofadej in brodo	o	20'		1 ora	93
Testaroli trifolati in umido di baccalà	oo	2 ore			60
Zuppa abruzzese di lenticchie	o	50'	●		94
Zuppa gratinata di pane al sesamo in brodo di cipolle ▼	o	2 ore	●		91
Zuppetta di zucca con pasta saltata	o	1 ora			48

SECONDI DI PESCE	Impegno	Tempo	Oggi per domani	Riposo	Pagina
Coda di rospo al cartoccio ◖	o	40'			107
Cofanetti di pane con "brandade" di merluzzo	oo	1 ora			67
Filetti di gallinella con finocchi ◖	o	35'			62
Merluzzo dorato e insalata scottata	o	20'			48
Quenelle di pescatrice su crema di fave ◖	o	1 ora e 20'		12 ore	65
Scottata di baccalà e broccoli ◖	o	25'			65
Umido di scampi e seppioline con polenta morbida	oo	1 ora e 15'			62

SECONDI DI CARNE, UOVA E FORMAGGIO	Impegno	Tempo	Oggi per domani	Riposo	Pagina
Arista steccata alla liquirizia	○○	1 ora e 15'			99
Costine di maiale al whisky e miele con cipolline ◖	○	2 ore e 40'			101
Costolette di agnello impanate	○	45'			114
Culatello brasato alle mele e sidro ◖	○	5 ore e 50'			102
Fettuccine di vitello alle spezie	○	20'		40'	46
"Kebab" di maiale e pollo con pane azzimo	○○	2 ore	●	12 ore	80
Manzo e lenticchie ◖	○	1 ora e 40'	●		77
Millefoglie di filetto di maiale e pane aromatico	○	40'			99
Noce di vitello arrostita con mascarpone ai funghi ◖	○	1 ora e 50'			77
Pancia di maiale al Marsala in crosta di sesamo ◖	○○	2 ore e 30'			103
Pollo al vapore con salsa di spinaci crudi ◖	○	30'			109
Rotolo di coniglio con castagne	○○○	2 ore	●		74
Salsiccette di anatra	○○	1 ora e 15'	●		79
Sarmale	○	2 ore			105
Sovracosce di pollo ai porri	○○	1 ora e 50'			74
Stinco di maiale laccato agli agrumi con insalatina di finocchio ◖	○○	2 ore e 10'			100

VERDURE	Impegno	Tempo	Oggi per domani	Riposo	Pagina
Crocchette di verdure impanate ai taralli ▼	○○	1 ora e 15'		2 ore	73
Crostino di pane giallo con legumi e purè di porri ▼	○	30'			68
Insalata di lattuga e kiwi alla menta ▼	○	15'			111
Insalata saporita di patate, cavolfiore e broccoli ▼ ◖	○	30'			68
Pacchetti di verza e zucca ▼	○	50'			71
Pancake alle castagne e mela con radicchio rosso ▼	○	40'		30'	71

DOLCI & BEVANDE	Impegno	Tempo	Oggi per domani	Riposo	Pagina
Cestino croccante con banane e crema al mascarpone ▼	○○	1 ora			82
Crostata con orange curd e meringa dorata ▼	○○○	1 ora e 40'		4 ore e 30'	82
Dolce di marroni ▼	○	20'			44
Fagottini di sfoglia alla crema di castagne ▼	○○	1 ora			85
Schmarren con pera e mousse ▼	○	45'			85
Sorbetto di kiwi con frutta alla vaniglia ▼ ◖	○	50'			111
Tortini di pane e pere ▼	○	50'			48
Tris di fondute con dadi di polenta arrostiti ▼	○○	2 ore	●	3 ore	87

SEGUI I NOSTRI VIDEO www.lacucinaitaliana.it/video

LEGENDA

Impegno
- ○ FACILE
- ○○ MEDIO
- ○○○ PER ESPERTI

Ricette speciali
- ◖ Senza glutine
- ▼ Vegetariane

Oggi per domani
- ● Piatti che si possono realizzare in anticipo, interamente o solo in parte (come suggerito nelle ricette)

Volete imparare a fare le zuppe con noi?
- Partecipate al corso Zuppe&Creme presso la Scuola de La Cucina Italiana, il 5 novembre 2012. Prenotazioni: www.scuolacucinaitaliana.it

accessori usati
* accessori optional rispetto al modello completo

- Collocare il **macinagranaglie** nella presa frontale e preparare la farina di castagne, facendola cadere direttamente nel recipiente inox; aggiungervi la farina bianca e tutte le uova.
  Montare il **gancio a spirale in acciaio inox** e cominciare a impastare, dapprima a bassa velocità e poi a una velocità media, per un totale di almeno 5 minuti.
  La pasta dovrà risultare liscia e omogenea; farla poi riposare in frigo per 1 ora, avvolta nella pellicola trasparente.
- Mondare i calamaretti spillo; tritare lo scalogno nel **food processor con la sua lama** ed unirlo ai calamaretti; condirli con olio extravergine di oliva, sale, pepe, basilico e prezzemolo tritati.
- Sistemare la **sfogliatrice** nella presa frontale e con l'apposito accessorio **tagliapasta** ricavare le tagliatelle.
- Collocare la **grattugia a rulli** nella presa frontale e preparare il pecorino di Pienza a scaglie.
- Montare il recipiente inox e il **gancio a mezzaluna per la cottura**; farvi soffriggere l'aglio in camicia con un filo d'olio extravergine a 140°C e velocità di mescolamento a 2; aggiungere i calamaretti spillo e lasciar cuocere per 1 minuto sempre al massimo della temperatura. Sfumare col vino bianco, far evaporare e regolare di gusto.
- Portare a bollore 3 litri d'acqua nel **recipiente inox** e immergere velocemente il pomodoro fresco per pelarlo e tagliarlo in dadolata.
- Salare l'acqua a bollore e cuocervi le tagliatelle; scolarle bene al dente e condirle nel sugo dei calamaretti spillo.
  Mantecarle rapidamente aggiungendo la dadolata di pomodoro, il basilico, il prezzemolo tritato e un filo d'olio extravergine di oliva.
- Disporre le tagliatelle nel piatto e cospargerle al centro con le scaglie di pecorino di Pienza. Decorare con una fogliolina di basilico fresco e servire.

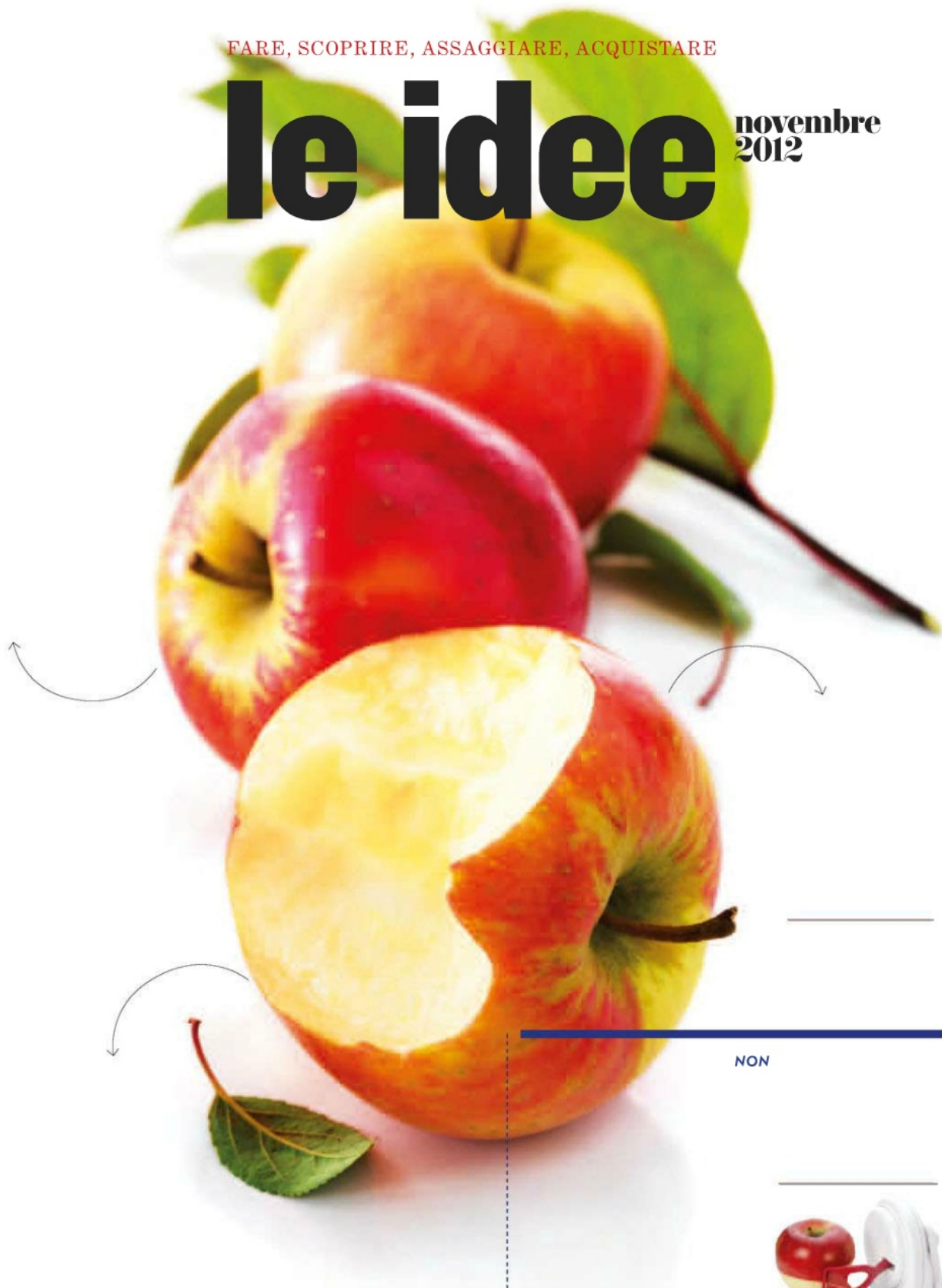
non perderti
le prossime ricette

FARE, SCOPRIRE, ASSAGGIARE, ACQUISTARE

le idee

novembre 2012

NON

foto Olycom

Durante la manifestazione Re Panettone® si svolgerà il concorso I Custodi del Panettone: premi alle confezioni più creative ed ecosostenibili.

ANTEPRIMA DI NATALE

Panettone sempre più fresco

C'è aria di Natale a Milano: torna Re Panettone®, festa del dolce milanese (24-25 novembre, Milano, Spazio A ex Ansaldo). Alcuni fra i migliori pasticcieri italiani si riuniranno per far assaggiare gratuitamente panettoni artigianali e altri lievitati d'eccellenza. Prezzo al chilo: 20 euro, uguale per tutti i dolci in mostra. La vera novità di quest'anno riguarda gli ingredienti: solo lievitati privi di conservanti, emulsionanti e altri additivi alimentari, per esaltare freschezza, naturalità e artigianalità dei prodotti. Altra novità è l'azione teatrale realizzata in collaborazione con la Biblioteca Sormani e la Famiglia Meneghina. Quattro attori dialettali reciteranno brani in milanese e racconteranno aneddoti sulla storia del panettone.
Info: Associazione Amici del Panettone, tel. 0220480319

PIENO FINO ALLA BASE

In vetro borosilicato soffiato a bocca, il calice da tavola Botero accoglie il vino fin dentro al piedistallo. Con i rossi crea un piacevole effetto cromatico. Con i bianchi frizzanti le bollicine risalgono lungo lo stelo e spumeggiano nella coppa. Di Blueside Design by Steroglass, 95,5 euro.
www.blueside-design.com

100 ANNI DI PICCANTEZZA

Peperoncino, quanto bruci?

Il nostro Peperoncino Calabrese Igp ha la forza di oltre 10 mila Shu; quello più tosto del pianeta, messicano, supera il milione e mezzo. Shu (Scoville heat units) è l'unità di misura di piccantezza del peperoncino determinata dal farmacista americano Wilbur Scoville nel 1912. A celebrare 100 anni di Shu sono il ristorante Rossini dell'Hotel Quirinale di Roma, con un menu di novembre infuocato, e il marchio Bosch, con il nuovo trita peperoncino Spice che gira vertiginosamente montato sul piccolo avvitatore a batterie IXO, a 59,95 euro.
www.hotelquirinale.it www.bosch.com

L'ENO-AGENDA

3-18 novembre
Biennale enogastronomica fiorentina
Appuntamento con cibi e bevande di qualità in ristoranti, piazze e palazzi storici di Firenze.
www.biennale enogastronomica.it

10-12 novembre
Merano Wine Festival
Il meglio dell'enologia italiana e internazionale al Kurhaus di Merano.
www.meranowinefestival.com

11 e 18 novembre
Appassimenti aperti
A Serrapetrona, nel cuore dei Monti Sibillini (MC), grappoli di vernaccia nera in mostra sulle rastrelliere di appassimento.
www.appassimentiaperti.it

foto Mourad Balti Touati, Emanuele Fumanti, Wolf Christian Marquardt

DESIGN IN CUCINA

La semplicità fatta sgabello

Per facilitare la spedizione e il trasporto, lo sgabello WM si smonta e rimonta con grande facilità, senza bisogno di cacciavite.

Una visita inaspettata, una cena arrangiata all'ultimo minuto. È in queste occasioni che, soprattutto quando si dispone di una cucina non troppo grande, uno sgabello può tornare utile. Quando gli spazi sono piccoli, ma si amano le tavolate numerose, un sedile come quello creato dal designer neozelandese Tim Webber può infatti risultare un ottimo compromesso. Minimo ingombro e qualità dei materiali per lo sgabello della WM Series, una linea di design tutta innestata sul connubio di legno (Wood) e metallo (Metal). L'effetto è un piacevole contrasto tra il calore del legno di frassino e la lucentezza abbagliante del metallo, vivacizzato da una palette di sei colori squillanti fissati con polvere a spruzzo. Un elemento funzionale e di design, reinventabile e robusto e, in più, smontabile. Per non rinunciare alla compagnia a tavola, nemmeno in un monolocale.
www.timwebberdesign.com www.midiune.com

NUOVO LOCALE A ROMA

C'è Baccano alla fontana

A pochi passi dalla Fontana di Trevi c'è Baccano. Un bistrot senza limiti di orario: gelato artigianale, assaggi di gastronomia (da non perdere il lardo), tre tipi di colazioni (italiana, americana, continentale), primi e secondi con qualche concessione ai piatti regionali, cacio e pepe, amatriciana, carbonara. La carta dei vini comprende 150 etichette, cui aggiungerne di birra artigianale (via delle Muratte 23, tel. 0669941166).

IN AGENDA

1 novembre-9 dicembre
Frantoi aperti
Nel territorio delle province di Perugia e Terni, sei weekend dedicati all'Olio Dop Umbria.
www.stradaoliodopumbria.it

6-22 novembre
40ª Sagra dell'oca
A Morsano al Tagliamento, due settimane di squisite ricette da assaporare, tutte a base di oca.
www.sagraoca.it

22-26 novembre
Una buona ragione per peccare di gola
In corso di Porta Nuova 32 a Milano mercato di prodotti enogastronomici italiani di qualità organizzato da Amnesty International.
www.amnestylombardia.it

PER PICCOLI VEGETARIANI

Crescere (bene) come piccoli vegetariani si può: lo spiegano Leonardo Pinelli, Ilaria Fasan e Luciana Baroni, tutti esperti in pediatria e nutrizione, in *VegPyramid Junior*, un manuale che accompagna nel percorso alimentare i genitori che hanno scelto un'educazione vegetariana per i loro figli. Con sicurezza e senza pregiudizi. Edizioni Sonda, 18 euro.
www.sonda.it

foto Andrea Di Lorenzo, Riccardo Lettieri

SOLUZIONI PER LA PAUSA PRANZO

Ben organizzati in poco spazio

Orari fissi, ticket, mense aziendali: addio! Sempre più spesso per l'ora di pranzo ci si organizza con flessibilità sul posto di lavoro. E con sempre maggiore attenzione a un'alimentazione sana. Mangiare in ufficio sì, ma non davanti al pc, è l'ultima parola d'ordine. Così si predispongono zone attrezzate con microonde, fornelli a induzione, macchine per il caffè e distributori d'acqua. Ma spesso diventa una questione di spazi. Desalto ha cercato di riunire questi comfort in Helsinki Kitchen, un bancone con cassetti, piani di appoggio e piastra a induzione. Una soluzione pratica e salvaspazio, che può risultare ideale anche nei miniappartamenti. Costa 2541 euro.
www.desalto.it

Helsinki Kitchen, disegnato da Caronni Bonanomi, misura cm 200x78x85h.

A MILANO È TEMPO DI POLENTA

Un posto perfetto per i primi freddi autunnali: PolentOne, con i suoi piatti corposi e fumanti, è il primo esperimento di take away a base di polenta, da un'idea di Marco Pirovano. Dopo i primi due punti vendita a Bergamo, in Borgo Santa Caterina e in Città Alta, ora PolentOne si è trasferito a Brescia e a Milano (via Pascoli, 60). Polenta con ragù di cinghiale, formaggi di valle, a partire dal taleggio, alla boscaiola, alla contadina. Per sapori ancora più sfiziosi si consiglia la variante sulla griglia, accompagnata da salumi e formaggi o servita su spiedini con salsiccia. Tra piatto, bevande e coperto non si spendono più di 10 euro.

UNA CACIOTECA IN CIOCIARIA

Al suo poderoso Gran Cacio (in foto) il caseificio Scarchilli di Morolo (Fr) ha appena affiancato un candido fiordilatte di mucca fatto a mano dai casari, che ne chiudono la testina con le dita. È il Fiore di Morolo, prodotto di antica tradizione ciociara scomparso da tempo dal territorio. Per mostrare, far gustare e vendere caci e fiordilatte, nel caseificio è stata appena aperta una cacioteca.
www.grancacio.it

CAFFÈ ESPRESSO

Una diva con i baffi

L'omino con i baffi ha una nuova forma, ammiccante e femminile. La macchina Bialetti per caffè a sistema chiuso, affusolata, elegante, rossa o nera, si chiama Diva. Ed è anche selettiva: funziona solo con capsule Bialetti "Caffè d'Italia" (dedicate a Milano, Venezia, Roma e Napoli), in alluminio riciclabile. Pompa a 20 bar, serbatoio da 0,7 litri e vassoietto di appoggio che si alza o abbassa secondo l'altezza della tazza. Espulsione automatica delle capsule usate in un cassettino di raccolta.
www.bialetti.it

foto Daniele De Carolis

VENITE AL NOSTRO TEMPORARY STORE

Nella casa de La Cucina Italiana

La Cucina Italiana Home si trova presso il Centro Cucine Arclinea di corso Monforte 28, Milano, www.arclineamilano.com

È quasi Natale e tutti noi de **La Cucina Italiana** ci stiamo preparando, in grande stile. Apriamo le porte di un temporary store, uno spazio tematico ed esclusivo, nel cuore di Milano: la nostra "nuova" casa, per tre settimane, si chiamerà La Cucina Italiana Home. Vi aspettiamo dal 19 novembre al 9 dicembre presso il **Centro Cucine Arclinea** di corso Monforte 28, per conoscerci e stare insieme, tra corsi di cucina e di decorazione, degustazioni, incontri con personaggi dello spettacolo e della cultura. Potrete sfogliare la rivista, guardare i video dedicati alle ricette e all'arte della decorazione, acquistare regali per un Natale speciale. Info: www.lacucinaitaliana.it Prenotazioni: temporary@quadratum.it

NATALE IN AGENDA

19 novembre
L'inaugurazione
Apre La Cucina Italiana Home: una festa tra amici, in compagnia del regista Luca Lucini.

27 novembre
Il racconto di Natale
Carmine Abate, Campiello 2012, ha scritto per noi un racconto di Natale. Lo incontriamo per farci spiegare dal vivo le "sue" ricette.

4 dicembre
L'asta del rock
In collaborazione con la rivista *Rolling Stone*, organizziamo un'asta di beneficenza.

e ancora...
Musica, libri, acquisti...
Ogni pomeriggio, tra le 14 e le 20. Programma completo su www.lacucinaitaliana.it

PREPARIAMOCI ALLE FESTE

Decori, biscotti, delizie al cioccolato

Natale è alle porte e non vi sentite pronti? Avete bisogno di una guida per preparare spuntini, dolcetti, biscotti speziati, delizie al cioccolato? Dal 19 novembre al 9 dicembre, al temporary store La Cucina Italiana Home, presso il Centro Cucine Arclinea di corso Monforte 28 a Milano, trovate gli esperti che fanno al caso vostro. E che vi insegneranno anche a decorare il piatto e ad apparecchiare la tavola delle feste. Per partecipare ai corsi (20 euro a persona) è necessario prenotare su temporary@quadratum.it

FAI VOLARE VIA QUELLA FASTIDIOSA SENSAZIONE DI PESANTEZZA

Sentirsi gonfia, rallentata o svogliata: sono sensazioni che non devono necessariamente far parte della vita di ogni giorno. All-Bran, ricco di fibre naturali di crusca di frumento, ti aiuta a ritrovare la tua naturale regolarità e ti prepara ad affrontare bene la giornata. Comincia subito a rinnovarti: prova All-Bran a colazione e nelle pause come snack.

All-Bran
Rinnovati in ogni fibra

Quando ci vuole precisione

Un bravo cuoco in cucina non può fare a meno di una buona, anzi ottima bilancia: elettronica o meccanica, colorata o inox, per liquidi e solidi, con funzione tara e livello batterie. E, soprattutto, esatta al grammo

VINTAGE
Excelsa

SOTTILISSIMA
Tescoma

Ha il piano in vetro resistente, di facile manutenzione e pulizia. Pesa in grammi e once fino a 3 kg. Alimentata da una batteria al litio da 3 V, ha uno spessore di soli 2 cm. Modello: 634544, linea Accura. Prezzo: € 29,90. www.tescoma.com

INTELLIGENTE
Girmi

Con indicatore livello batterie, spegnimento automatico e manuale, sensori per rilevamenti ad alta precisione, pratico contenitore cibi, funzione tara. Pesa fino a 3 kg con sensibilità di 1 g. Modello: PS83. Prezzo: € 19,90. www.bialetti.it

COLORATA
Salter

Dal design ultrasottile, nei colori verde acido e rosa lampone, è fornita di piattaforma in acciaio con capacità max di 5 kg. Dotata di funzione "Aggiungi e Pesa" e Aquatronic™, per misurare ingredienti liquidi e solidi senza dover cambiare bilancia. Modello: 1046 WH3R. Prezzo: € 19,99. www.salterhousewares.com

VISIO TOUCH
Tefal

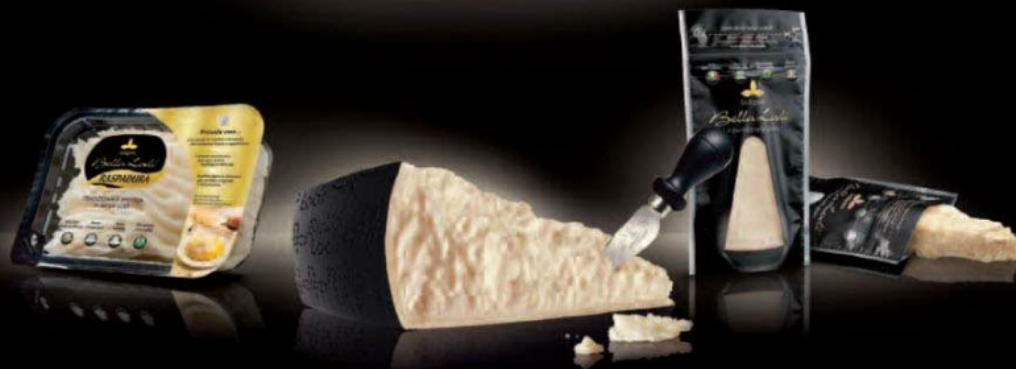
L'esclusivo indicatore luminoso a 3 settori rende semplice e intuitivo l'utilizzo della bilancia: arancio per pesatura solidi, verde per pesatura liquidi, fucsia per funzione tara. Pesa fino a 5 kg e ha lo spegnimento automatico. Modello: BC 5080. Prezzo: € 58,90. www.tefal.it

Molto
precisa
Facile da usare, leggera e sottile. Sta in poco spazio, sempre a portata di mano

SEMBRA UNA CARAFFA MA...

Franca è una bilancia speciale. Sulla base con i sensori di peso si innesta una caraffa graduata rimovibile. Pesa e misura solidi e liquidi con unità in grammi, once, millilitri e once fluide. Ha una portata fino a 3 kg, con graduazione di 1 g, una capacità con scala da 50 ml a 1 litro leggibile internamente ed esternamente. Dotata di display digitale, ha funzione tara ed è di facile utilizzo grazie a due semplici tasti. L'indicatore di stato della batteria permette di controllare sempre la funzionalità. Il modello KE919, di ADE, viene distribuito da Künzi (www.kunzi.it) a un prezzo di € 39,50.

ECONOMICA
Termozeta

Bilancia da cucina meccanica che pesa, con una graduazione di 25 g, fino a 5 kg. Dotata di un pratico vassoio rimovibile in plastica, è leggera, maneggevole e facilmente leggibile. Modello: Chrome 2000, 85840. Prezzo: € 11,90. www.termozeta.com

Cosa sappiamo della carne

Solo di quella bovina sappiamo la provenienza. Per tutte le altre, dal pollo all'agnello, mistero assoluto. E va ancora peggio con la qualità: come sono stati nutriti gli animali? Come sono stati allevati? Come sono stati macellati? Ma dal 2014 qualcosa cambierà

TESTO LISA NIZZO

Rosse, bianche o nere (quelle di cinghiale e selvaggina), le ritroviamo nel piatto una o più volte la settimana, a meno di non aver compiuto scelte alimentari che le escludono. Le carni sono una parte importante della nostra alimentazione e della nostra cultura gastronomica: ma sappiamo riconoscerne la qualità? E come possiamo controllare, da consumatori, la filiera produttiva?

Carne bovina, questa conosciuta

I consumatori di carne bovina sono tutelati dalla normativa europea fin dal 1997: la tracciabilità è garantita in etichetta, con l'indicazione del paese di nascita, di allevamento, di macellazione e di sezionamento dell'animale. Una dicitura semplificativa, quale per esempio "Origine Italia", è ammessa solo quando la bestia è nata ed è stata allevata e macellata in un unico paese. Gli allevatori sono obbligati a contrassegnare i propri animali con marche auricolari: due placchette gialle plastificate non manomettibili. Riportano due codici: uno identifica l'azienda, l'altro contrassegna il singolo animale o il lotto a cui appartiene. Quest'ultimo numero

A destra
La marca auricolare con il numero di identità di un bovino.
A sinistra
La tracciabilità delle carni avicole per ora è volontaria. Dal 2014 sarà obbligatorio dichiararne l'origine.

deve comparire in etichetta sotto la voce: "Codice di riferimento animale". Ogni bovino deve poi essere iscritto alla Banca dati nazionale dell'Istituto zooprofilattico di Teramo, che lo dota di un passaporto su cui l'allevatore appone gli estremi anagrafici. Tutti gli animali presenti sul territorio della UE sono dotati di passaporto; se un bovino arriva da un paese extracomunitario deve essere marcato e controllato dal Servizio veterinario nazionale. Immettendo il codice di riferimento con il numero dell'animale nella Banca dati nazionale si potrà risalire alla sua storia completa. Altre informazioni obbligatorie da riportare sulle etichette della carne confezionata sono quelle relative alla scadenza e alla modalità della sua conservazione. Ben visibile anche nelle macellerie deve poi essere la categoria del bovino a cui appartiene: vitello (macellato a meno di 8 mesi), vitellone (tra 8 e 12 mesi) e bovino adulto (oltre i 12 mesi).

Per tutti gli altri animali, novità in arrivo

Se per la carne bovina le normative hanno ben definito i parametri della tracciabilità, per tutte le altre carni i vuoti da colmare sono ancora tanti. Gli stessi dati presenti sulle etichette delle carni bovine sono diventati obbligatori, dal 2005 al 2007, a causa dell'influenza aviaria, anche per le carni avicole. Passata l'emergenza, fornire o no dati di filiera è diventato un fatto volontario; stessa volontarietà per tutte le altre carni (vedi box). È però del novembre 2011 il regolamento che obbligherà, a partire dal 2014, a indicare sull'etichetta l'origine anche di ovini, caprini, suini e pollame. E a farlo con caratteri tipografici più grandi e leggibili di quelli attuali. Si è in attesa di una norma precisa a proposito dei preparati a base di carne, per i quali al momento non ci sono indicazioni legislative. Per quanto riguarda le carni non bovine, quindi, al momento tutto è nelle mani dei rivenditori. "Nelle etichette delle carni di suino e avicole noi abbiamo già scelto di inserire la provenienza, che peraltro è esclusivamente italiana", dice Maurizio Zucchi, direttore Qualità Coop, "e un quadrifoglio è il nostro contrassegno di garanzia: assicura che le nostre carni arrivano da allevamenti e macelli vincolati a specifici contratti di filiera e che dopo lo svezzamento sono cresciuti con alimenti senza OGM e privi di proteine e grassi animali".

Cosa mangiano? Difficile saperlo

In effetti sulle etichette sarebbe interessante trovare informazioni su come l'animale è stato nutrito, visto che l'alimentazione incide notevolmente sulla qualità della carne. Eppure non ci sono normative al riguardo. Facendo una piccola indagine, per i suini si riscontra poca chiarezza sugli alimenti impiegati, anche se non mancano rari casi in cui sono nutriti con alimenti naturali senza additivi e con erba consumata al pascolo, il sistema più diffuso anche per l'allevamento di agnelloni. Dei capretti non è dato sapere se sono alimentati con latte naturale o ricostituito e per i polli va molto la dicitura "allevati a terra", che nella maggior parte dei casi significa che non sono nutriti in gabbia ma che comunque crescono solo a mangime.

Mangimi, un settore controllato

Abbiamo iniziato a interrogarci sulla qualità dell'alimentazione degli animali nel 1986, quando in Gran Bretagna è emerso il primo caso di "mucca pazza": così i media avevano battezzato il morbo dell'encefalopatia spongiforme bovina, attribuita alla presenza di farine di carne e ossa nei mangimi (fino al 2012 nel mondo si sono registrati 190 mila casi). In seguito a ciò, questo tipo di mangimi dal 2001 è vietato e la composizione dev'essere di origine esclusivamente vegetale. Ma di cosa si tratta? Ce lo spiega Andrea Cavallero, professore della facoltà di Agraria dell'Università di Torino: "Gli animali da carne possono essere nutriti con erba fresca, pascolata o falciata e trasportata alla stalla, foraggio conservato come fieno o come insilato, granella di cereali o di leguminose, mangimi composti e integrati con miscele di cereali, leguminose e derivati da semi oleosi che possono contenere vari tipi di additivi". Tutta la filiera subisce una serie di verifiche che dovrebbero tranquillizzare il consumatore: dallo stabilimento di produzione dei mangimi alle etichette, fino agli additivi, che devono essere valutati dall'Efsa, Autorità europea per la sicurezza alimentare, tutto è sottoposto a controlli e registrazioni. Che però, come nel caso della tracciabilità, poco raccontano dell'effettiva qualità. Racconta ancora Cavallero: "L'alimentazione migliore, qualunque sia la specie animale, è quella tradizionale: erba, fieno, cereali e leguminose locali. Sarebbe auspicabile per gli allevatori ridurre o sostituire gli insilati di mais, favorendo il consumo di erba fresca e di fieno". Negli Stati Uniti la carne dei bovini nutriti solo a pascolo si chiama Grass fed beef ed è un mercato in crescita. Approvato dalla FAO come metodo di allevamento, non è molto diffuso tra gli allevatori italiani, perché i costi sono alti e la produttività è inferiore a quella degli animali nutriti a mangime. Ma anche da noi non mancano eco pionieri che insistono con determinazione. Prima o poi, saranno premiati da un'apposita etichetta?

AI CONIGLI, NIENTE PASSAPORTO

Chi vuole può. Per garantire maggiori informazioni ai consumatori e valorizzare il proprio prodotto, i produttori di carni non bovine possono mettere sulle loro etichette dettagliate informazioni sulla filiera produttiva, anche relative all'alimentazione, al sesso e all'età dell'animale: un vero e proprio passaporto. Per farlo devono però aderire a un Disciplinare stabilito per legge. L'etichetta volontaria per carni non bovine è nata dopo il fenomeno dell'influenza aviaria, che rese obbligatoria la tracciabilità della carne di pollo tra il 2005 e il 2007, lasciando poi la decisione di continuare o no ai produttori. L'obbligo di tracciabilità sussiste però per le carni non bovine Dop e Igp. Dal 2014 la legge imporrà l'indicazione dell'origine sulle etichette di maiale, cavallo, ovini e caprini. Ci si è dimenticati però dei conigli, destinati a rimanere senza famiglia e senza patria.

foto Phanie-SuperStock, Tips images

Sale & Zucchero, attenti a quei due!

Li aggiungiamo a tutto con troppa generosità. Eppure il più delle volte non ce ne sarebbe bisogno. Basterebbe cominciare a usarli con moderazione fin da piccoli. E abituarsi anche al "buono" dell'amaro

TESTO GIORGIO DONEGANI E CRISTINA TURATI

foto Riccardo Lettieri

5 CONSIGLI PER LO ZUCCHERO

COMINCIARE DA PICCOLI A MODERARLO
Abituate i bambini a consumare il latte, lo yogurt e il tè non zuccherati: sono anche più buoni! Se vi riesce, abituatevi anche a non zuccherare il caffè. È una conquista alla quale si arriva per gradi, ma ne vale la pena.

CARAMELLE, NON NE VOGLIO PIÙ
Evitate di mangiare per abitudine caramelle e simili. Piuttosto, sostituitele con la gomma da masticare del tipo senza zucchero.

SUCCHI PIUTTOSTO CHE BIBITE
Evitate il consumo di bibite gassate che contengono alte quantità di zucchero. Scegliete piuttosto succhi di frutta senza zuccheri aggiunti e comunque consumateli con moderazione.

ATTENZIONE AL DOLCE CHE GRATIFICA
Per nessun motivo offrite dei dolci ai bambini come premio per un loro comportamento positivo. E anche voi, non cercate nel dolce una gratificazione alle situazioni frustranti.

FRUTTA, LA MIGLIOR MERENDA
Alternate le merende dolci con quelle di frutta, scegliendo quella meno zuccherina. La frutta, naturalmente dolce, si presta bene anche alla preparazione di dessert (aspic piuttosto che mousse) sani.

5 CONSIGLI PER IL SALE

SNACK E POPCORN, MINIERE SALINE
Evitate il più possibile gli snack salati, primi tra tutti patatine, noccioline salate e popcorn. Scegliete il pane senza sale e, di preferenza, i prodotti iposodici.

ERBE AROMATICHE VALIDE SOSTITUTE
Imparate a utilizzare ingredienti alternativi per insaporire i cibi: erbe aromatiche e spezie hanno un gusto intenso come quello del sale, ma molto più ricco.

TOGLIERE DI MEZZO LA SALIERA
Eliminate semplicemente la saliera dalla tavola. Può sembrare banale, ma non vedendola, non verrà voglia di usarla.

DIMINUIRE L'USO A POCO A POCO
Sforzatevi di ridurre a poco a poco la quantità di sale che si aggiunge all'acqua di bollitura della pasta e del riso. È un primo passo importante per rieducare il palato.

ATTENZIONE ALLE DOSI OCCULTE
Limitate il consumo di salumi e formaggi molto salati (per esempio la feta e alcuni tipi di pecorino), così come di ogni conserva sotto sale (capperi, olive, acciughe...).

Giorgio Donegani
Alimentarista, scrittore e docente, è presidente di Food Education Italy, Fondazione italiana per l'educazione alimentare.

Sale e zucchero, perché piacciono tanto? La predilezione per il dolce è innata, in qualsiasi parte del mondo con un goccio di acqua zuccherata sulle labbra di un neonato si ottiene un sorriso. Secondo alcuni scienziati questa preferenza esprimerebbe un bisogno dell'organismo, il dolce rappresenta un'importantissima fonte di energia e se l'organismo non ne viene rifornito a sufficienza, è costretto a fabbricarselo utilizzando le proteine dei muscoli. Il sale si è invece radicato nella nostra dieta per un'abitudine che risale alla preistoria, quando l'uomo scoprì che poteva conservare il cibo ricoprendolo di sale. Non è detto che i primi uomini fossero entusiasti di quel sapore, ma pian piano impararono a gradirlo.

L'importante è la misura

Per lo zucchero quanto per il sale c'è però un problema: i consumi esagerati. I guai legati al troppo zucchero sono parecchi: ogni grammo apporta quasi 4 calorie e facilita la comparsa della carie. Uno dei sistemi che ha l'organismo per controllare la sazietà si basa poi sulla presenza di glucosio nel sangue. Se ne introduciamo molto, passa la fame: una colazione o una merenda troppo carica di zuccheri inducono scarso appetito a pranzo e a cena, col risultato di limitare il consumo di verdure, piuttosto che pesce o frutta, sbilanciando la dieta. Il problema più importante legato all'eccesso di sale è invece l'ipertensione arteriosa, ma è dimostrato che un'elevata assunzione aumenta anche il rischio di tumore allo stomaco e, incrementando le perdite di calcio con l'urina, favorisce l'osteoporosi. Il sale è un'importante fonte di sodio, essenziale per il nostro organismo perché interviene nella trasmissione degli impulsi nervosi, aiuta a mantenere la giusta acidità del sangue, protegge dalle eccessive perdite idriche e permette la normale funzionalità dei muscoli. Per le necessità dell'organismo non avremmo però bisogno di aggiungerne ai cibi: basterebbe quello già presente negli alimenti, ma molti ci risulterebbero poco appetitosi. Recenti ricerche hanno indicato che basterebbe però ridurre a 6 g il consumo giornaliero (invece dei 10-12 attuali) per soddisfare il gusto. In commercio esiste il cosiddetto "sale iposodico" che, a fianco del cloruro di sodio, contiene altre sostanze come il cloruro e il citrato di potassio, il solfato e il carbonato di magnesio, il carbonato di calcio. In questa miscela il contenuto di sodio si abbassa molto rispetto al sale comune: dal 40% scende fino al 13-14%.

Scoviamo quelli nascosti

Se può essere facile controllare il consumo del sale e dello zucchero che aggiungiamo ai cibi, è più difficile tenere a bada quelli nascosti nei prodotti. Di tutto il sodio che introduciamo con i cibi, meno del 30% viene aggiunto durante la loro preparazione e cottura, mentre oltre il 60% deriva dal massiccio impiego di sale durante le lavorazioni e le trasformazioni industriali. Leggere le etichette è importante anche sotto questo profilo: il sodio è presente non solo nel sale da cucina, ma anche in molti additivi, come il glutammato monosodico, nitrato, nitrito, citrato, sorbato di sodio. Lo stesso vale per lo zucchero: saccarosio, glucosio, fruttosio, sciroppo di glucosio, maltosio identificano sostanze zuccherine molto usate nell'industria alimentare.

Le buone abitudini iniziano presto

È importante agire sull'educazione al gusto da quando inizia a formarsi. Durante lo svezzamento si deve o no aggiungere il sale alle pappe? La risposta è: meglio di no. Sotto il profilo nutritivo è più che sufficiente il sodio contenuto negli ingredienti delle pappe. Per quanto riguarda il gusto, il piccolo è ancora in una fase esplorativa e non prova uno specifico desiderio di salato. Il salato per il neonato non è particolarmente gradevole e il fatto che impari a ricercarlo è frutto dell'abitudine cui, inconsapevolmente, lo costringiamo per avvicinarlo alle nostre preferenze. Se lo si abituasse a mangiare senza sale, di sicuro non ne sentirebbe il bisogno. Proprio perché indotto dall'ambiente, il gusto per il salato non è difficile da modificare neanche in età adulta: è dimostrato che bastano tre settimane di dieta senza sale aggiunto per abituarsi senza più sentirne la mancanza.

Come indirizzare il piacere per lo zucchero

Per lo zucchero è un po' diverso: già quando nasce il bambino è istintivamente disponibile al gusto dolce e lo zucchero gli piace. Si tratta allora di abituarlo agli zuccheri giusti: quelli della frutta. Si deve cercare di evitare l'aggiunta artificiale del classico cucchiaino di zucchero ai cibi per convincerlo a mangiarli, e abituarlo a soddisfare il desiderio di dolcezza proponendogli alimenti che, oltre allo zucchero, contengano altri nutrienti utili. Lo stesso atteggiamento deve sostenere le nostre scelte in ogni età della vita, anzi, man mano che l'età cresce si può persino cercare di riscoprire il piacere dell'amaro: un piacere che un tempo poteva essere rischioso (molti dei veleni naturalmente presenti in natura sono amari), ma che oggi si associa al consumo di alimenti assolutamente sani, come molte verdure.

I DOLCIFICANTI SINTETICI...

Il dolce può essere anche artificiale, anzi sintetico. Saccarina, ciclamati, aspartame, acesulfame K sono alcuni tra i più noti dolcificanti sintetici che, rispetto allo zucchero, non influenzano la glicemia e possono essere utilizzati anche da chi soffre di diabete. La loro fortuna commerciale si deve però ad altro: hanno un altissimo potere dolcificante e praticamente non danno calorie. Per questo sono la base di quasi tutti i dolcificanti cosiddetti da tavola, usati soprattutto per il tè, il caffè e altre bevande. Attenzione però: è importante non superare determinate dosi, oltre le quali questi prodotti possono diventare anche tossici. La dose massima per ogni dolcificante varia a seconda del peso di chi lo assume e se per un adulto può essere difficile superarla, per un bimbo che pesa molto meno il rischio può essere decisamente più concreto. Per questo, fermo restando che sarebbe bene abituarsi a non ricercare troppo il gusto dolce, i dolcificanti sintetici non andrebbero mai usati durante la gravidanza, né andrebbero somministrati ai bambini sotto i tre anni.

Piatti artistici dal tavolo al muro

Uno diverso dall'altro, molto decorati, ma non solo decorativi: anche utili. Basta non lasciarli appesi al chiodo. E quando è possibile, portarli in tavola, per apparecchiare in modo originale e moderno

STYLING SERGIO COLANTUONI FOTO GUIDO BARBAGELATA

In queste pagine
A sinistra. Tre piatti della collezione "Metroquadro Uno", con retro decorato e interno bianco (Richard Ginori 1735, 18 pz. € 968). Piatti vintage con uomo e donna tatuati (Ageless, prezzo su richiesta). Al centro. Si completano i piatti "Polipo" in porcellana di Limoges (Non Sans Raison, des. Paula Juchem, 4 pz. € 395). A destra. È solo da appendere il piatto azzurro e giallo (Shop Saman, des. Silva Zanotta, € 88). Dipinti a mano i piattini con fiori (Nella Longari, € 14 cad.). Al centro, foto di donna con maschera (Foto Marvellini, € 150). In basso. Ritratti intagliati in carta nera (Brian Cole, € 290 e 350). Ovale "Regina di Cuori" (Evelina Floris prezzo su richiesta). Lampada "Ventaglio" (Servomuto, € 360). Piatti Wedgwood di coll. privata.

In queste pagine
In alto. Piattini con illustrazioni di favole (Controbuffet, 4 pz. € 16). A sinistra. Tre piatti "Hybrid", formati da metà diverse (Seletti, € 19 e 34). A destra. Piattini rosa e azzurro in ceramica smaltata (Nella Longari, € 54 i set di 6). Piatti con gufo, con marinaio e con ventaglio (Fornasetti, € 135 cad.). A quadretti, il piatto "Metroquadro Due" (Richard Ginori 1735, 18 pz. € 968). Riedizione di un orologio famoso (Vitra, des. George Nelson, € 244). Poltrona e lampada di Azucena (prezzi su richiesta). Piccolo ritratto fotografico (Foto Marvellini, € 50) e quadretti in carta intagliata di coll. privata. Tappezzeria di rattan ARòMATA. Ha collaborato Barbara Collini. Si ringrazia Controprogetto.

Era roba d'altri tempi. Ma ora pare che appendere i piatti sul muro sia tornato di gran moda. Con nuovo spirito, usando il muro come fosse una sorta di armadio senza porte. Quando non si usano, si appendono, quando si vuole, si staccano e si mettono in tavola, per apparecchiare in modo inusuale. Tanto che Richard Ginori 1735 ha creato quattro collezioni, le "Metroquadro", disegnate da Paola Navone. Pezzi tutti diversi, bianchi dentro, per mangiarci, e decorati fuori, per essere appesi. Poi il gioco diventa facile, un piatto tira l'altro per assonanza o dissonanza di forme e colori, provenienza ed età, materiali e stili. E con pochi spiccioli di psicologia si riesce a destinare a ciascun invitato quello che meglio lo rappresenta. Il ginnasta d'altri tempi per l'amico body builder, quello formato da metà diverse all'eterno indeciso, la piovra che prende la donna per il collo alla coppia con fidanzato geloso. E un grasso porcellino per l'ospite più goloso...

Indovina chi viene a cena?

.serie gli Speciali.

LA TUA CUCINA, OGNI GIORNO UNICA.

Diventa regista delle tue opere più spettacolari. In rivestimento interno CERAMICA_01®
o antiaderente WHITECH®, *gli Speciali* sono articoli tanto esclusivi quanto belli da ricevere in dono,
nella loro elegante confezione regalo completa di ricettario e presine.

Moneta ha lo strumento adatto per ogni prestazione e per ogni ricetta, assecondando il tuo stile,
le tue scelte, la tua passione tra i fornelli. Moneta, dal 1875 un valore autentico.

Wok

Multipiastra

Paellera

Piastra cuocitutto

Piastra smokefree

Vaporiera

Il robot per i gourmet sempre di corsa

Tasto one touch per impastare il pane

Tasto one touch per montare a neve gli albumi

Tasto one touch per tritare il ghiaccio

Tradizionale, creativa o molecolare? Con il robot da cucina Philips HR7778 Avance Collection potete affrontare tutti i tipi di cucina, con poca fatica e molto piacere.

È un aiutante tecnologico che per voi impasta, mescola, frulla, grattugia, monta e taglia. È facile da usare e da **robot** si trasforma facilmente in **frullatore** e in **centrifuga** con l'apertura extralarge per inserire verdure o frutti interi. Con soli **11 accessori** esegue più di **30 funzioni**. Il gancio speciale lavora impasti duri; la lama regolabile in acciaio inossidabile trita verdure o carne; il frullatore antiurto da 1,5 litri frulla, tritura o amalgama gli ingredienti per frullati, frappè e pappe per bambini; la doppia frusta in metallo monta e lavora gli impasti più morbidi. È dotato di 5 dischi che permettono di tritare, sminuzzare, grattugiare, tagliare a bastoncino, ottenere una perfetta julienne e affettare ad altezze regolabili da 1 a 7 mm e, infine, c'è lo spremiagrumi. Tutti gli accessori sono lavabili in lavastoviglie. Oltre alle **12 velocità manuali** e il pulse, ha **3 pulsanti automatici one touch**: basta ruotare su "ON", premere one touch e il motore imposta automaticamente velocità e funzioni adatte alla preparazione. Il robot da cucina Philips con il suo design moderno e compatto occupa poco spazio sul piano di lavoro e le ventose super aderenti lo tengono fermo anche quando il motore da 1000 watt lavora al massimo. **www.philips.it**

Manopola con 12 velocità regolabili secondo la necessità, più funzione pulse per tritare le cipolle o frullare.

Pratico contenitore trasparente e chiudibile che conserva gli accessori ordinati e al riparo dalla polvere.

Gancio in metallo che, grazie alla potenza del motore, impasta rapidamente anche i composti più compatti.

89
Zuppe e minestre
Per i primi freddi d'autunno, il piatto più confortevole: con legumi, cereali e tante verdure di stagione

96
Fonduta valdostana
Uova, latte, burro, pane casareccio e vera Fontina: ecco i segreti di una ricetta semplice e gustosa

98
Sei modi di dire maiale
Dall'arista al culatello, cotture e accostamenti originali, al profumo di rafano, liquirizia, Marsala

116
Pani speciali
Con verdure verdi e rosse, farina di mais, semi: una scuola per imparare a fare impasti sempre più ricchi

foto Francesca Moscheni

RICETTE SERGIO BARZETTI FOTO BEATRICE PRADA

Bruschette con bresaola e funghi

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **15 minuti**

- **100 g bresaola punta d'anca**
- **100 g champignon puliti**
- **80 g baguette**
- **olio extravergine di oliva**
- **sale - pepe**

Tagliate il pane ottenendo 8 fettine; ungetele leggermente e tostatele in padella.
Affettate anche gli champignon e conditeli con olio, sale e pepe.
Condite a piacere la bresaola con un filo di olio e servitela accompagnandola con le bruschette e gli champignon.

Risotto alle coste

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **25 minuti** **Vegetariana senza glutine**

- **250 g riso Vialone nano**
- **250 g coste pulite**
- **60 g burro**
- **40 g grana grattugiato**
- **brodo vegetale**

Lavate le coste. Tagliate la parte verde a striscioline. Tagliate a tocchetti la parte bianca.
Fate spumeggiare 40 g di burro in padella, unite la parte bianca delle coste e fate insaporire; aggiungete il riso e tostatelo per 1'.
Proseguite la cottura con il brodo vegetale bollente (ne occorrerà in tutto circa 1 litro) e, dopo 5' minuti di cottura, aggiungete la parte verde delle coste.
Mantecate il risotto a cottura ultimata, dopo circa 15', con il burro rimasto e il grana grattugiato. Lasciatelo riposare per qualche minuto prima di servirlo.

Dolce di marroni

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **20 minuti** **Vegetariana**

- **200 g latte**
- **200 g panna fresca**
- **130 g marmellata di marroni**
- **3 marron glacé**
- **1 disco di pan di Spagna pronto**
- **1/2 baccello di vaniglia**
- **zucchero**

Scaldate il latte con la vaniglia aperta per il lungo e un cucchiaino di zucchero; versatelo in una ciotola ben fredda per farlo raffreddare più rapidamente.
Montate intanto la panna con mezzo cucchiaio di zucchero e mescolatene tre quarti con la marmellata di marroni.
Tagliate il pan di Spagna in grosse fette dalla forma adatta al contenitore in cui monterete il dolce (lasciate qualche millimetro di spazio sui bordi perché il pan di Spagna si gonfierà quando assorbirà il latte).
Mettete poco latte vanigliato sul fondo del contenitore, fate un primo strato di pan di Spagna e lasciate che assorba il latte.
Fate quindi uno strato di crema di marroni e un altro di pan di Spagna, che spennellerete di latte. Terminate con la crema di marroni, alternandola con la panna montata semplice tenuta da parte.
Decorate con i marron glacé spezzettati o, a piacere, con pezzetti di cioccolato fondente.

TABELLA DI MARCIA
Potete fare il menu completo in soli 50 minuti seguendo questa successione: preparate le coste, affettate gli champignon e tostate i crostini. Mentre cuoce il risotto, fate bollire il latte, montate la panna; preparate il dolce e mettetelo in frigo. Componete i piatti dell'antipasto. Mantecate il risotto.

Piatti scuri Kathay, piatto bianco Maxwell & Williams, pirofila La Porcellana Bianca, tagliere Andrea Brugi, canovaccio grigio Teixidors

15
minuti
Bruschette
con bresaola e funghi
25
minuti
Risotto alle coste
20
minuti
Dolce di marroni

810 kcal/persona

MENU LEGGEREZZA

RICETTE SERGIO BARZETTI FOTO BEATRICE PRADA

Insalata di carciofi, mele e misticanza

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **15 minuti** **Vegetariana senza glutine**

50 g misticanza (soncino, radicchio, lattughino)
40 g olio extravergine di oliva
4 carciofi
2 mele Fuji piccole
1 limone
sale - pepe

Pulite i carciofi, tagliateli a fettine e metteteli a bagno in acqua acidulata con mezzo limone.
Lavate l'insalata. Lavate anche le mele e tagliatele a cubetti.
Sgocciolate i carciofi, mescolateli con le mele e la misticanza e condite l'insalata con olio, sale, pepe e poco succo di limone.
Lo chef dice che al posto delle mele Fuji, che sono particolarmente croccanti e profumate, si possono usare pere di pasta molto soda.

Polenta con verdure

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **1 ora** **Vegetariana senza glutine**

300 g farina di mais bramata
130 g carota pulita
130 g verza pulita
130 g finocchio pulito
70 g cipolla
50 g sedano
alloro
sale

Tagliate a dadini il sedano, la carota e il finocchio; affettate la verza e la cipolla.
Portate sul fuoco 1,5 litri di acqua con le verdure e una foglia di alloro.
Salatela al bollore, eliminate l'alloro e versatevi a pioggia la farina di mais.
Cuocete la polenta, mescolando spesso, per 40' circa: dovrà risultare piuttosto morbida.
Lo chef dice che la polenta può essere preparata anche con la farina precotta: in questo caso le verdure vanno lessate per almeno 20' prima di aggiungere la farina, che cuocerà in soli 10'.

Fettuccine di vitello alle spezie

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **20 minuti più 40 minuti di riposo**

400 g fettine di vitello
semi di cumino
semi di finocchio
paprica forte
farina
olio extravergine di oliva
sale

Pestate un cucchiaino abbondante di semi di finocchio e mezzo di cumino; mescolateli con un cucchiaino di paprica.
Tagliate la carne in striscioline (fettuccine) larghe circa 1 cm; mescolatele con le spezie e lasciatele insaporire per 40' (fino a quando non sarà quasi pronta la polenta della ricetta precedente).
Infarinate le fettuccine con 2 cucchiai di farina e saltatele subito in padella in 2 cucchiai di olio caldo a fuoco vivo per 3-4'; salatele a fine cottura. Cuocetele in due riprese perché possano rosolarsi uniformemente.
Servite le fettuccine accompagnate dalla polenta con verdure.
Lo chef dice che potete utilizzare questa ricetta anche per preparare pollo o tacchino, sempre tagliati a striscioline. Divertitevi a variare il mix di spezie, rendendolo più dolce o piccante secondo i vostri gusti.

TABELLA DI MARCIA
Tagliate tutte le verdure e le mele. Tagliate e mettete a insaporire il vitello. Avviate la cottura della polenta e a 10' dal termine preparate l'insalata e cuocete la carne.

Ciotole Kathay, piatto bianco Maxwell & Williams, taglieri Andrea Brugi, canovaccio grigio Teixidors

460
kcal/porzione
Polenta con verdure
140
kcal/porzione
Insalata di carciofi, mele e misticanza
210
kcal/porzione
Fettuccine di vitello alle spezie

3,50 euro/persona

MENU PICCOLI PREZZI

RICETTE WALTER PEDRAZZI   FOTO BEATRICE PRADA

Zuppetta di zucca con pasta saltata

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **1 ora**

320 g cipolla
320 g polpa di zucca
280 g porro
240 g pasta corta
2 filetti di acciuga
prezzemolo - aglio
olio extravergine di oliva
sale - pepe

Rosolate la cipolla affettata con la zucca a pezzetti per 3-4', bagnate con 200 g di acqua e cuocete parzialmente coperto per 40'. Frullate tutto, salate e pepate (zuppetta).
Tagliate il porro a mezze rondelle e fatelo dorare in 2 cucchiai di olio per 3-4'; aggiungete quindi un battuto fatto con un ciuffo di prezzemolo tritato, mezzo spicchio di aglio e le acciughe spezzettate.
Lasciate insaporire per 2-3'.
Lessate la pasta in acqua bollente salata, scolatela al dente e saltatela nella padella del porro.
Servite la pasta nella zuppetta di zucca.

Merluzzo dorato e insalata scottata

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **20 minuti**

350 g filetti di merluzzo
250 g indivia e radicchio rosso
1 uovo
limone - farina
pangrattato - burro - prezzemolo
olio extravergine di oliva
sale - pepe

Dividete in due o tre pezzi i filetti di merluzzo, infarinateli, passateli nell'uovo battuto, impanateli con il pangrattato e friggeteli in 2 cucchiai di olio e una noce di burro per 3' per lato; teneteli in caldo.
Tagliate le insalate a striscioline e saltatele velocemente in padella con un cucchiaio di olio; alla fine aggiungete un ciuffetto di prezzemolo tritato, sale, pepe e la scorza grattugiata di mezzo limone.
Servite i filetti con l'insalata scottata.

Tortini di pane e pere

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **50 minuti** **Vegetariana**

640 g pere
12 fette di pancarré
burro
zucchero semolato e di canna
vino bianco secco
panna acida o yogurt

Ritagliate con un tagliapasta dalle fette di pancarré 12 dischi (ø 6,5 cm).
Rosolate per 1' i dischi in una padella con una noce di burro spumeggiante, aggiungendo poco zucchero di canna.
Tagliate a dadini le pere senza sbucciarle, poi saltatele in padella in una noce di burro; quando cominceranno a essere ben rosolate, dopo circa 5', sfumatele con uno spruzzo di vino bianco e lasciatele sul fuoco finché il vino non sarà completamente evaporato.
Montate i tortini: imburrate 4 tagliapasta (ø 6,5 cm, h 8 cm) e cospargeteli con zucchero semolato; posateli su una teglia coperta con carta da forno, mettete un disco di pancarré sul fondo di ciascuno e riempiteli con uno strato di pere e un altro disco; schiacciate bene, colmate con altre pere, chiudete con un terzo disco, schiacciando; avanzeranno alcuni pezzettini di pera.
Infornate i tortini a 170 °C per 7-8'.
Sfornate, posate i tortini nei piatti, sformateli e completateli con i pezzetti di pera rimasti e con panna acida o yogurt.
Decorate a piacere i tortini spolverizzandoli con cacao e zucchero al velo.

TABELLA DI MARCIA
Mentre cuoce la zucca preparate i tortini. Quando questi saranno pronti, lessate e saltate la pasta e per ultimo saltate l'insalata e cuocete il merluzzo.

Piatti scuri Kathay, piatto bianco Maxwell & Williams, tagliere Andrea Brugi, canovaccio grigio Teixidors

0,55
euro/persona
Zuppetta di zucca
con pasta saltata

1,25
euro/persona
Tortini di pane e pere

1,70
euro/persona
Merluzzo dorato
e insalata scottata

Antipasti

Impegno: **MEDIO** Persone:
Tempo:

Impegno: **FACILE** Persone:
Tempo:

Impegno: **MEDIO** Persone:
Tempo:

Impegno: **FACILE** Persone:
Tempo:

chiffonna-
de

chiffon
chiffonner,

Gamberi e chips di zucca con mandorle

Impegno: **MEDIO** Persone: **4**
Tempo: **30 minuti** **Senza glutine**

- **250 g** **1 fetta di zucca**
- **200 g** **code di gambero**
- **30 g** **mandorle a lamelle**
- **vino bianco secco**
- **olio di arachide**
- **olio extravergine di oliva**
- **sale**

Lavate accuratamente la scorza della zucca, eliminate i semi e, senza togliere la scorza, tagliatela con l'affettatrice a fettine sottili. **Friggete** le fettine di zucca, poche alla volta, in olio di arachide ben caldo per un paio di minuti; poi scolatele su carta da cucina (chips). Friggete, nello stesso olio, per pochi secondi anche le lamelle di mandorla. **Sgusciate** le code di gambero e scottatele in padella con un cucchiaio di olio extravergine di oliva e un pizzico di sale per 2-3'; a cottura quasi ultimata sfumatele con un cucchiaio di vino bianco, spegnendo quando sarà evaporato. **Salate** le chips di zucca e servitele subito con i gamberi, completando con le lamelle di mandorla.

Lo chef dice che le chips di zucca possono essere, da sole, un ottimo e particolare accompagnamento dell'aperitivo, al posto delle solite patatine.

Vino spumante secco, dal perlage fine e persistente, profumo fragrante. Oltrepò Pavese Riesling spumante, Verdicchio dei Castelli di Jesi spumante, Sardegna Semidano spumante

Acqua piatta, oligominerale, di gusto delicato e fine

Gamberi e chips di zucca con mandorle

"SCHEGGE" DORATE E CROCCANTI
In Inghilterra le chips sono le patatine, quelle tagliate a bastoncino o a fiammifero (il primo significato della parola *chip* è scheggia, frammento). In USA e in Italia invece sono ottenute da fettine sottilissime che si arricciano friggendo. Che siano bastoncini o fettine, le chips si possono fare non solo con le patate, ma anche con altre verdure e frutti a pasta soda come zucca, zucchine, carote, topinambur e mele.

Piatto delle zeppole Staub, bottiglia, bicchiere e tavagliolo marrone COVO, coltello da pane Coltellerie Berti, tessuto bianco e tovagliolo a righe C&C Milano

illustrazione Karin Kellner/2DM, styling Beatrice Prada

Primi

Impegno: **MEDIO** Persone:
Tempo:

Impastate la semola con le uova, 120 g di acqua circa, un pizzico di sale poi fatela riposare per 30'. Stendete la pasta e tagliatela a strisce larghe 2-3 cm con la rotella dentellata.

Tritate la pancetta. Tagliate in dadolata sedano, carota e cipolla. Pestate nel mortaio i chiodi di garofano e le bacche di ginepro. Mettete in casseruola la pancetta, la dadolata di verdure, le spezie, un ciuffetto di salvia, uno spicchio di aglio con la buccia, il burro, una foglia di alloro, una generosa macinata di pepe, 300 g di brodo vegetale e aggiustate di sale. Portate sul fuoco e dal bollore cuocete fino a evaporazione del brodo. Spolverizzate il sugo ottenuto con un cucchiaino di cacao, stemperatevi mezzo cucchiaio di concentrato, cospargete con un cucchiaino di farina e infine bagnate con un bicchiere di vino rosso e con il brodo rimasto (civet). Riportate a bollore a fuoco vivo affinché il civet si restringa, poi eliminate l'aglio.

intanto le pappardelle in acqua bollente salata, scolatele, rimettetele subito nella pentola e versatevi sopra il civet.

e servite subito completando a piacere con grana grattugiato.

il civet è una salsa di vino, verdure, aromi, spezie che si usa per cuocere la selvaggina, secondo una preparazione tipica della Valle d'Aosta.

rosso secco, vinoso, leggero di corpo. Valcalepio Rosso, Friuli-Grave Refosco, Capri Rosso

lievemente frizzante, minimamente mineralizzata, di gusto leggero e fresco

Impegno: **MEDIO** Persone:
Tempo:

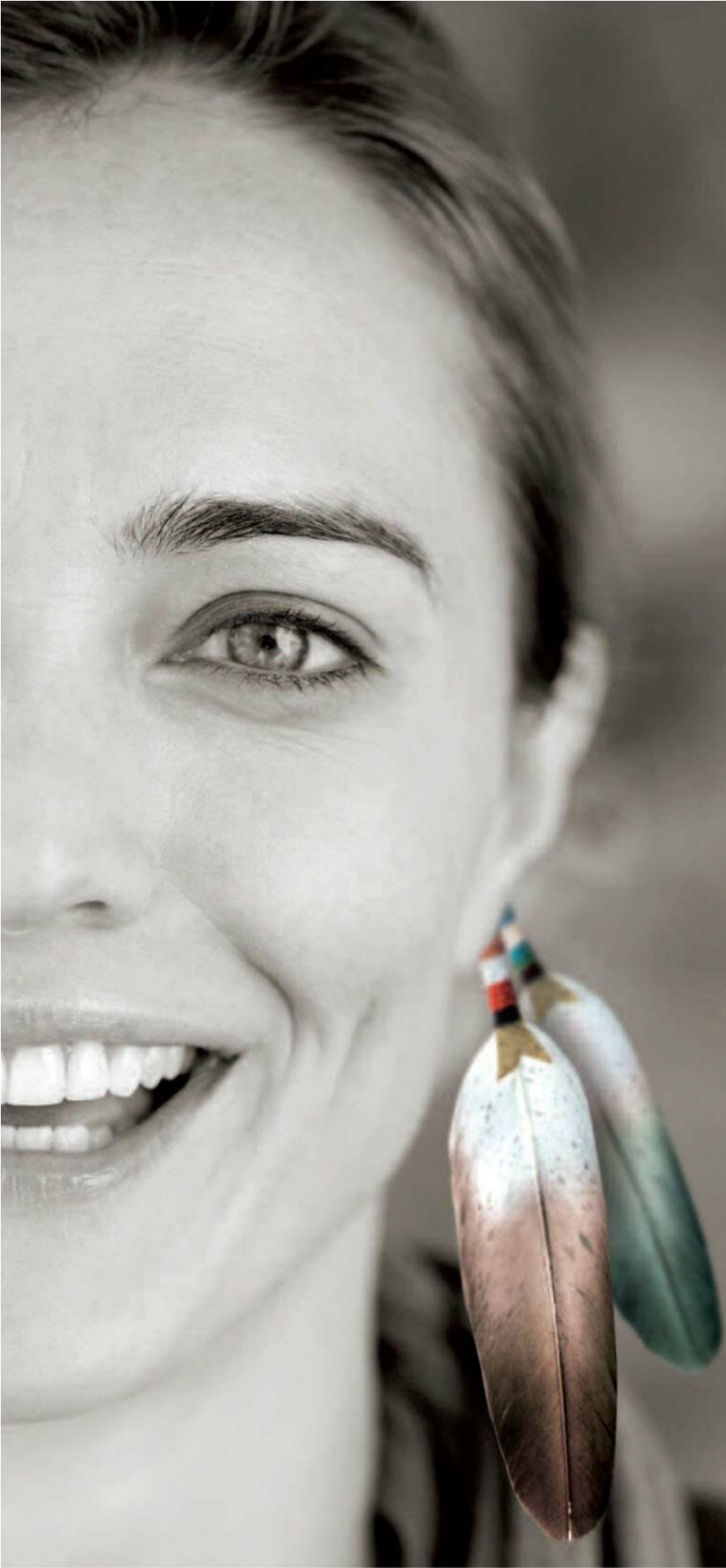
a lessare le patate; poi sbucciatele, passatele ancora calde e impastatele con la farina, un pizzico di sale, un cucchiaio scarso di grana e una grattata di noce moscata.

l'impasto in pezzi, modellandoli in filoncini che taglierete a pezzetti, lavorando sulla spianatoia infarinata. Passate poi i pezzetti sui rebbi della forchetta formando gli gnocchetti.

il condimento mentre lessano le patate: lavate accuratamente mezzo cucchiaio di capperi. Lessate per 10' le cime di rapa, scolatele e sminuzzatele. Tagliate a rondelle il porro e rosolatelo in 3-4 cucchiai di olio, unite poi i capperi e le cime di rapa. Mescolate e lasciate insaporire per un paio di minuti.

gli gnocchetti in acqua bollente salata, scolateli con la schiumarola appena tornano a galla, versandoli direttamente sulle cime di rapa, ancora sul fuoco. Mescolate delicatamente, unite i pomodori secchi a filetti e, volendo, grana grattugiato.

bianco secco, sapido, dal profumo floreale. Carso Pinot grigio, Colli Amerini Malvasia, Delia Nivolelli Grecanico

lievemente frizzante, oligominerale, di gusto delicato, fine e poco pungente

Impegno: **FACILE** Persone:
Tempo:

in due la mela; sbucciate una metà e tagliatela in dadolata. Tagliate a dadini anche la metà con la buccia e rosolatela con una noce di burro spumeggiante e leggermente salato.

lo scalogno e fatelo appassire con 3 cucchiai di olio; aggiungete il riso, tostatelo per 1', bagnate con il vino, lasciatelo evaporare, poi aggiungete 2 mestoli di brodo bollente e i dadini di mela cruda sbucciata; proseguite la cottura per 15', aggiungendo poco brodo alla volta, a mano a mano che viene assorbito.

il risotto, a cottura ultimata, con 20 g di burro e metà del gorgonzola tagliato a dadini.

completando con il resto del gorgonzola, la mela saltata nel burro e le noci sbriciolate.

bianco secco, sapido, dal profumo floreale. Trentino Pinot bianco, Esino Bianco, Lamezia Greco

lievemente frizzante, oligominerale, di gusto delicato, fine e poco pungente

Impegno: **FACILE** Persone:
Tempo:

sedano, carota, cipolla, mezzo spicchio di aglio e 3 fettine di bacon. Rosolate questo trito con 2 cucchiai di olio, unite i ceci, fate insaporire, poi unite 800 g di brodo vegetale e, dal levarsi del bollore, cuocete per 25' a fuoco medio, scoperto.

a parte la pasta in acqua bollente salata con una bustina di zafferano, scolatela molto al dente e unitela ai ceci in ebollizione.

tutto per altri 2', completate con prezzemolo tritato e servite con le 8 fettine di bacon rimaste, arrostite in padella fino a diventare croccanti.

se volete utilizzare i ceci secchi e non quelli già lessati, ne dovete ammollare circa 150 g per almeno una notte, meglio per 24 ore; lessateli per circa 2 ore, salandoli solo a fine cottura.

bianco secco, sapido, dal profumo floreale. Garda Garganega, Collio Chardonnay, Trebbiano d'Abruzzo

lievemente frizzante, mineralizzata, di gusto pieno, fresco e sapido

Plin di pollo e salsiccia in zuppa di ortaggi

Impegno: **PER ESPERTI** Persone: **6**
Tempo: **2 ore**

- **400 g petto di pollo**
- **400 g verdure di stagione**
- **300 g salsiccia a metro**
- **230 g farina**
- **5 tuorli**
- **1 uovo**
- **brodo di pollo - salvia**
- **grana grattugiato**
- **olio extravergine - sale - pepe**

Mescolate con una forchetta la farina, l'uovo e i tuorli, poi impastate sulla spianatoia fino a ottenere una pasta liscia, soda ed elastica; copritela e fatela riposare al fresco per 30'.
Spellate la salsiccia e spezzettatela. Tagliate in due o tre fette il petto di pollo.
Mettete sul fondo della casseruola la salsiccia, appoggiate sopra le fette di pollo, salate, pepate e aggiungete 2-3 foglie di salvia.
Portate sul fuoco medio-basso, coprite e cuocete per 10', girate poi il pollo (la salsiccia avrà rilasciato sul fondo il suo grasso) e proseguite la cottura, sempre con il coperchio, per altri 5-6'.
Tagliate a cubetti le verdure, fatele appassire con 2-3 cucchiai di olio, bagnate con 1 litro di brodo di pollo, coprite e cuocete per 40' (zuppa di ortaggi).
Frullate il pollo con la salsiccia e il loro sugo di cottura con 2 cucchiai di grana fino a ottenere un composto omogeneo.
Stendete la pasta in larghe strisce; raccogliete il ripieno in una tasca da pasticciere e distribuitelo sulle strisce di pasta in piccole noci distanziate di un paio di centimetri.
Coprite il ripieno con un lembo di pasta, piegandolo sul lato lungo; fatelo aderire bene, premete delicatamente la pasta e pizzicatela (plin) tra una noce di ripieno e l'altra in modo che i due strati aderiscano e non rimangano bolle di aria. Rifilate il bordo con una rotella dentellata.
Separate con la rotella i ravioli del plin: mentre li tagliate si gireranno su loro stessi formando un pacchettino.
Lessateli in abbondante acqua bollente salata e serviteli con la zuppa di ortaggi, parzialmente frullata.

Lo chef dice che per la zuppa potete utilizzare carote, fagioli, zucca, spinaci, erbette, verza, broccoli. L'inverno mette a disposizione tantissime verdure per ricche e calde zuppe.

Vino bianco secco, sapido, dal profumo floreale. Piave Pinot grigio, Colli del Trasimeno Bianco scelto, Contessa Entellina Fiano

Acqua piatta, oligominerale, di gusto delicato e fine

illustrazione Karin Kellner/2DM, styling Beatrice Prada

Plin di pollo e salsiccia in zuppa di ortaggi

Piatto delle pappardelle Royal Copenhagen, pirofila del risotto Staub, ciotole della pasta e ceci Caterina von Weiss, piatto dei plin fiorirà un giardino®, tessuto bianco e tovagliolo a righe C&C Milano

UN MAGICO SACCHETTO

La tasca da pasticciere o sac-à-poche, per dirla alla francese, è un attrezzo fondamentale in cucina: un sacchetto conico di tela, o meglio di plastica usa e getta, che, munito di bocchette di varie forme e misure dai bordi lisci o seghettati, serve per farcire, decorare e distribuire impasti dolci e salati di consistenze diverse. Per riempirla nel modo migliore, rimboccate i bordi verso l'esterno, quindi riportateli verso l'alto e attorcigliateli per spingere il composto verso la bocchetta.

Testaroli trifolati in umido di baccalà

Impegno: **MEDIO** Persone: **6**
Tempo: **2 ore**

650 g baccalà ammollato e dissalato
400 g farina integrale di grano tenero
300 g latte
250 g cipolla
120 g porro
80 g carota
60 g sedano
20 g prezzemolo
aglio - alloro
grana grattugiato - burro
olio extravergine di oliva
sale - pepe

1. Mescolate con una frusta la farina e 700 g di acqua calda con 2 pizzichi di sale, ottenendo una pastella che dovrà riposare per 1 ora.
2. Mondate intanto carota, sedano, cipolla e porro e tritateli grossolanamente. Mescolate metà della cipolla con il porro, la carota e il sedano. Tritate uno spicchio di aglio con il prezzemolo e tenetelo da parte.
3. Mettete in un tegame la cipolla rimasta, uno spicchio di aglio, una foglia di alloro e 70 g di olio. Aggiungete il baccalà, appoggiandolo sul lato della pelle, e portate sul fuoco. Quando comincia a soffriggere, coprite e stufate per 18-20'.
4. Spellate e sfaldate quindi il baccalà e rimettetelo nel tegame con il suo fondo di cottura.
5. Rosolate gli ortaggi tritati in una casseruola con una noce di burro e 2 cucchiai di olio. Cuocete in modo che le verdure perdano la loro acqua; quando il liquido si sarà asciugato, lasciando solo il grasso, e le verdure cominceranno a sfrigolare, fatele colorire per 2' e poi unite il baccalà con tutto il suo fondo; bagnate con il latte e 150 g di acqua e portate a bollore. Coprite e cuocete per 15-20'. Regolate alla fine di sale e pepe (umido di baccalà).
6-7. Versate in una padella antiaderente di 23 cm di diametro (di solito si usa il testo, disco di terracotta o ghisa da arroventare sulla fiamma) 3 mestoli di pastella e cuoceteli per 6' con il coperchio, poi girate e cuocete per altri 4' scoperto. Ripetete l'operazione per altre 2 volte: otterrete 3 dischi di pasta, spessi 3-5 mm. Lasciateli raffreddare.
8. Tagliateli a rombi, ricavando i testaroli.
9. Soffriggete l'aglio tritato con il prezzemolo in 40 g di olio e una noce di burro. Tuffate i testaroli in acqua bollente, ma spenta, lasciateveli per 2', scolateli e saltateli nel soffritto, completando con grana grattugiato. Serviteli con l'umido di baccalà.

Vino bianco secco, sapido, dal profumo floreale. Capalbio Vermentino, Colli Altotiberini Trebbiano, Gioia del Colle Bianco
Acqua lievemente frizzante, mineralizzata, di gusto pieno, fresco e sapido

Piatti Royal Copenhagen, tovaglietta americana grigia Society by Limonta

Pesci

Filetti di gallinella con finocchi

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **35 minuti** **Senza glutine**

1 kg 2 finocchi
400 g 4 filetti di gallinella
burro
prezzemolo
sale

Mondate i finocchi, togliendo la parte aerea (steli e foglioline) e le guaine più esterne. Lavateli e tagliateli a bastoncini.
Mettete 4 noci di burro, divise in fiocchetti, in una larga padella, unite i finocchi e portateli sul fuoco basso. Cuoceteli per circa 10', con il coperchio.
Scoprite la padella dei finocchi, girateli e cuoceteli ancora per 2', lasciandoli caramellare per un po' nel burro.
Tagliate intanto a losanghe sottili i filetti di gallinella e aggiungeteli ai finocchi. Alzate la fiamma e cuoceteli a fuoco vivo per 1'. Aggiungete una cucchiaiata di prezzemolo tritato, salate, spegnete il fuoco, coprite la padella con il coperchio e lasciate riposare tutto per 10' prima di servire.

Lo chef dice che la gallinella, o più propriamente cappone gallinella, è uno degli esponenti della famiglia dei capponi di mare (triglidi), caratterizzati da grandi pinne pettorali che, aperte, formano un ventaglio violaceo con i raggi anteriori liberi come dita. La gallinella è tra i più grandi della famiglia, si pesca soprattutto in autunno e si presta ottimamente anche per cotture in umido, perché insaporisce bene i sughi.

Vino bianco giovane, secco, armonico, fragrante. Soave, Colline Lucchesi Vermentino, Galluccio Bianco

Acqua piatta, oligominerale, di gusto delicato e fine

Filetti di gallinella con finocchi

Umido di scampi e seppioline con polenta morbida

Impegno: **MEDIO** Persone: **4**
Tempo: **1 ora e 15 minuti**

550 g seppioline pulite
300 g code di scampo
180 g cipolla
160 g farina di mais fine
100 g sedano
80 g carota
80 g latte
vino bianco - burro - alloro
rosmarino - olio extravergine
pepe in grani - sale

Tagliate a metà per il lungo le code di scampo senza sgusciarle e senza dividere le due parti, poi apritele a libro. Togliete il filetto dell'intestino. Disponetele in una padella unta con 2-3 cucchiai di olio, appoggiandole con la polpa a contatto con la padella.
Pepate e salate, portate sul fuoco vivo e arrostite bene le code di scampo, premendole con un cucchiaio di legno, per circa 4'. Toglietele dalla padella e tenetele da parte.
Tagliate il sedano in dadolata, mondate la carota e la cipolla e tagliate anch'esse in dadolata. Mettete tutto nel fondo di cottura degli scampi, con un rametto di rosmarino, che poi toglierete, e qualche grano di pepe.
Saltate a fuoco vivo, muovendo spesso le verdure, e salatele dopo 2'. Dopo 1' ancora aggiungete le seppioline.
Rosolate le seppioline per 2', poi bagnatele con un bicchiere di vino bianco e un bicchiere di acqua, coprite la padella, abbassate il fuoco e fate cuocere dolcemente per circa 40'. Negli ultimi 2' di cottura, rimettete in padella anche gli scampi tenuti da parte.
Portate intanto a bollore 700 g di acqua con una noce di burro e mezza foglia di alloro. Al bollore salate, aggiungete il latte e versate la farina. Mescolate velocemente per evitare che si formino grumi, poi cuocete la polenta, sempre mescolando, per circa 40'.
Servite l'umido di seppioline e scampi sulla polenta cremosa.

Vino bianco secco, sapido, dal profumo floreale. Colli Orientali del Friuli Sauvignon, Sant'Antimo Chardonnay, Erice Grillo

Acqua lievemente frizzante, oligominerale, di gusto delicato, fine e poco pungente

Umido di scampi e seppioline
con polenta morbida

Quenelle di pescatrice su crema di fave

Scottata di baccalà e broccoli

Quenelle di pescatrice su crema di fave

Impegno: **FACILE** Persone: **6**
Tempo: **1 ora e 20 minuti più 12 ore di ammollo** **Senza glutine**

900 g polpa di pescatrice
150 g cipolla
100 g fave secche decorticate e spezzate
40 g uova di salmone
aglio - alloro
finocchietto
latte
olio extravergine di oliva - sale

Mettete le fave in ammollo in acqua per 12 ore; scolatele e sciacquatele, poi mettetele in una casseruola con uno spicchio di aglio, una foglia di alloro, 3 cucchiai di olio e un bicchiere di latte; cuocetele per circa 1 ora, quindi togliete l'alloro e frullate tutto in crema, aggiungendo un goccio di acqua, se serve.
Scaldate 30 g di olio in una padellina; mescolate le uova di salmone con un ciuffo di finocchietto tritato, poi versateci sopra l'olio scaldato e lasciate marinare per 10'.
Rosolate la cipolla tritata in 3 cucchiai di olio, unitevi la pescatrice tagliata a pezzetti e cuocete per 6-7', salandola dopo 1'.
Frullate tutto nel cutter e con il composto ottenuto preparate 18 quenelle, aiutandovi con 2 cucchiai. Servitele sopra la crema di fave, completando con le uova di salmone marinate.

Le parole in cucina Le *quenelle* sono piccole polpettine di forma oblunga, di dimensioni variabili, a base di pesce o carne legati con uovo ed elementi grassi, solitamente da cuocere molto velocemente in acqua bollente e da servire calde. Il termine, oggi, indica sia la preparazione sia la sua forma oblunga, che si ottiene modellando il composto con 2 cucchiai o 2 cucchiaini, che vanno ruotati uno nell'altro.

Vino bianco giovane, secco, armonico, fragrante. Breganze Bianco, Val di Cornia Bianco, Galatina Bianco

Acqua piatta, oligominerale, di gusto delicato e fine

Scottata di baccalà e broccoli

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **25 minuti** **Senza glutine**

600 g broccoli a cimette lessati
520 g baccalà ammollato e dissalato
aglio - prezzemolo
capperi sotto sale
olio extravergine di oliva dal fruttato di media intensità
sale - pepe

Saltate i broccoli in padella con 60 g di olio e 2 spicchi di aglio. Cuoceteli per circa 2', aggiungendo anche un pizzico di sale.
Tagliate a fettine sottili il baccalà; disponete i broccoli nei piatti, mettete sopra le fettine di baccalà e pepate.
Sciacquate dal sale un cucchiaino di capperi e tritateli con un ciuffo di prezzemolo; intiepiditeli in 4 cucchiai di olio e versate il tutto sul baccalà.
Passate i piatti sotto il grill per 2' e servite.

L'olio giusto Dai sentori amari e piccanti netti, ma armonici. Veneto Valpolicella Dop, Tergeste Dop

Lo chef dice che il sapore deciso del baccalà, in questa ricetta, si armonizza al meglio con il gusto forte dei broccoli e del condimento a base di aglio e capperi.

Vino bianco secco, sapido, dal profumo floreale. Gambellara Classico, Verdicchio di Matelica, Salaparuta Inzolia

Acqua frizzante, oligominerale, di gusto delicato e gradevolmente pungente

Cofanetti di pane con "brandade" di merluzzo

Impegno: **MEDIO** Persone: **4**
Tempo: **1 ora**

- **500 g pane a cassetta**
- **340 g merluzzo del Nord fresco pulito**
- **200 g porro**
- **100 g patate lessate**
- **1 tuorlo**
- **burro - aglio**
- **scalogno - alloro**
- **prezzemolo - latte**
- **olio extravergine di oliva**
- **sale - pepe**

Tagliate il pane in 8 fette spesse circa 2 cm. Con un tagliapasta ritagliate 8 esagoni (o altre forme) dal diametro approssimativo di 9 cm. Con un tagliapasta di diametro inferiore, bucate 4 degli 8 esagoni, in modo da ottenere 4 cornici e 4 coperchietti: assottigliate questi ultimi, appiattendoli con il matterello.

Spennellate esagoni, cornici e coperchietti con il burro fuso e lasciate che il pane lo assorba. Spennellateli quindi con il tuorlo battuto con un goccio di acqua. Appoggiate le cornici sugli esagoni mettendo a contatto le superfici spennellate di uovo: otterrete 4 cestini. Schiacciate leggermente con le dita la base centrale e disponeteli su una teglia coperta con carta da forno, insieme ai 4 coperchietti.

Infornate a 200 °C per 8', poi sfornate e lasciate raffreddare.

Tagliate il merluzzo a bocconi e mettetelo in una casseruola con 2 spicchi di aglio con la buccia, uno scalogno sbucciato e tagliato a rondelle, una foglia di alloro, 75 g di olio extravergine di oliva. Coprite con il coperchio e cuocete a fuoco medio per 20-25'.

Eliminate aglio e alloro, poi togliete il pesce dalla pentola e mettetelo nel cutter con le patate lessate e un pizzico di sale. Mentre frullate, unite a filo 2-3 cucchiai del fondo di cottura e 1-2 cucchiai di latte. Otterrete una crema morbida (brandade).

Mondate il porro e tagliatelo a rondellone. Mettetelo a cuocere con 50 g di acqua e 50 g di latte: portatelo a bollore, poi abbassate il fuoco, e cuocete per 10-15'; togliete il coperchio, fate asciugare per altri 6-7', poi spegnete e frullate tutto con un ciuffo di prezzemolo tritato, sale e pepe.

Riempite i cestini con la brandade di merluzzo, chiudeteli con i coperchietti sistemati a mo' di cappellino e serviteli accompagnandoli con la crema di porro.

Vino bianco secco, sapido, dal profumo floreale. Alto Adige Sylvaner, Bosco Eliceo Sauvignon, Arborea Trebbiano

Acqua piatta, oligominerale, di gusto delicato e fine

Cofanetti di pane con "brandade" di merluzzo

Piatti con decori blu Royal Copenhagen, piatti quadrato e rotondo in ghisa Staub, bicchiere COVO, tavolino fiorirà un giardino®, tovagliolo grigio Tessilarte

DALLA FRANCIA VIA VENEZIA

La brandade è una preparazione tipica della Francia meridionale (Nîmes) che si prepara con il merluzzo salato (il nostro baccalà), fatto bollire, poi mantecato caldo con olio e latte (a Marsiglia aggiungono anche aglio). La ricetta è simile al baccalà mantecato veneziano, preparato però con lo stoccafisso, che i veneziani chiamano baccalà. La nostra preparazione è una "brandade" molto rivisitata: simile nella forma, utilizza il pesce fresco al posto di quello salato e aggiunge le patate.

illustrazione Karin Kellner/2DM, styling Beatrice Prada

Verdure

Crostino di pane giallo con legumi e purè di porri

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **30 minuti** **Vegetariana**

300 g porri spuntati
150 g 2 pagnottine di mais
50 g fagioli rossi lessati
50 g lenticchie lessate
50 g ceci lessati
olio extravergine di oliva
sale - pepe

Tagliate le pagnottine a metà orizzontalmente e tostatele in forno.
Affettate i porri e scottateli in acqua bollente salata per 3-4'.
Rosolate in padella con un cucchiaio di olio una cucchiaiata di porri scolati e strizzati, unite tutti i legumi e fate insaporire per 5', aggiustate di sale, se necessario, e pepate.
Strizzate i porri rimasti e frullateli con 3 cucchiai di olio.
Distribuite questa salsa sui piatti, mettete al centro metà pagnottina tostata e completatela con i legumi.

Lo chef dice che il *pan giald*, pane giallo, era un pane tipico di Milano, acquistato soprattutto dai più poveri perché meno costoso del pane bianco di grano. Molto probabilmente, prima dell'arrivo del mais con la conquista dell'America, veniva preparato con il miglio, come è successo con il *pan mejn* o pane di miglio, oggi preparato con la farina di mais.

Vino bianco secco, leggermente aromatico. Blanc de Morgex et de La Salle, Colli di Luni Bianco, Vignanello Bianco

Acqua piatta, minimamente mineralizzata, di gusto leggero

Crostino di pane giallo con legumi e purè di porri

Insalata saporita di patate, cavolfiore e broccoli

Impegno: **FACILE** Persone: **6**
Tempo: **30 minuti**
Vegetariana senza glutine

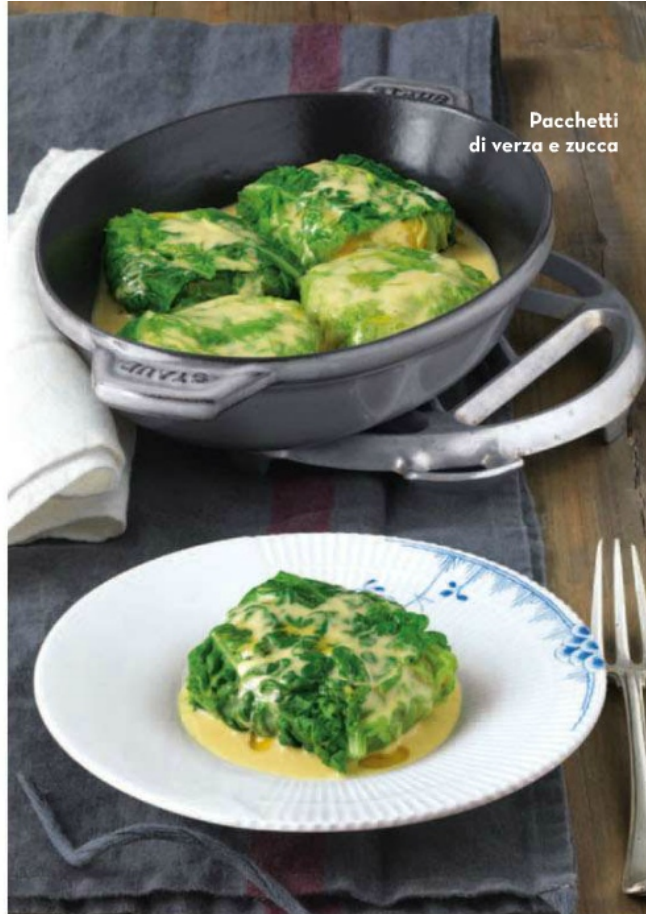
400 g cavolfiore verde a cimette
400 g patate
400 g broccoli a cimette
60 g olive taggiasche snocciolate
capperi sotto sale
aceto
olio extravergine di oliva
sale

Lessate separatamente le cimette di cavolfiore e di broccolo in acqua bollente salata.
Sbucciate le patate, tagliatele a tocchi e lessatele in acqua bollente salata.
Scolate tutte le verdure e mescolatele, aggiungete le olive tagliate a filetti e 2 cucchiai di capperi, accuratamente sciacquati dal sale; condite infine con 2 cucchiai di olio e un po' di aceto.

Lo chef dice che questa ricetta si ispira a quella dell'insalata di rinforzo, che prevede però anche peperoni e acciughe e non mette le patate. Piatto tradizionale napoletano, non doveva mai mancare nel pranzo di Natale: nonostante l'abbondanza di portate, il rinforzo era d'obbligo per creare la giusta separazione tra i piatti di carne e di pesce.

Vino bianco secco, leggermente aromatico. Langhe Favorita, Lessini Durello, Nettuno Bianco

Acqua piatta, minimamente mineralizzata, di gusto leggero

Insalata saporita di patate, cavolfiore e broccoli

Pancake alle castagne e mela con radicchio rosso

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **40 minuti più 30 minuti di riposo**
Vegetariana

- **200 g** **1 mela verde**
- **125 g** **latte**
- **60 g** **farina 00**
- **60 g** **farina di castagne**
- **2 g** **lievito di birra secco**
- **1** **cespo di radicchio rosso**
- **1** **uovo**
- **olio extravergine di oliva**
- **sale**

Mescolate le due farine con il lievito, aggiungete il latte versandolo a filo e lavorate bene l'impasto per non formare grumi.
Aggiungete il tuorlo, mescolate per amalgamarlo all'impasto, coprite e lasciate riposare per 30'.
Lavate la mela e, senza sbucciarla, tagliatela a cubettini e unitela all'impasto.
Montate l'albume a neve con un pizzico di sale e incorporatelo all'impasto.
Scaldate una larga padella antiaderente, senza grassi; versatevi dei mestolini di impasto formando dei pancake di 6-7 cm di diametro ben distanziati; girateli dopo 2-3' e cuoceteli anche sull'altro lato per altri 2' a fuoco basso. Proseguite fino a esaurimento del composto: dovreste ottenere 12-16 pancake.
Tagliate a striscioline il radicchio.
Servite i pancake con l'insalata di radicchio condita con olio e sale.

Lo chef dice che il sapore dolce della farina di castagne si sposa molto bene con l'acidulo della mela verde e l'amaro del radicchio.

Vino bianco giovane, secco, armonico, fragrante. Montello e Colli Asolani Bianco, Zagarolo, Menfi Bianco

Acqua piatta, oligominerale, di gusto delicato e fine

Pacchetti di verza e zucca

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **50 minuti** **Vegetariana**

- **500 g** **polpa di zucca**
- **80 g** **scalogno**
- **40 g** **senape forte**
- **15 g** **amaretti secchi**
- **8** **larghe foglie di verza**
- **olio extravergine di oliva dal fruttato di media intensità**
- **sale - pepe**

Eliminate la parte più grossa della costa centrale delle foglie di verza, battetele delicatamente con il batticarne e scottatele in acqua bollente per 3-4'; scolate le foglie, allargatele su un telo e asciugatele bene.
Tagliate la zucca a dadini minuscoli, stufatela con 2 cucchiai di olio e lo scalogno affettato finemente; salatela e pepatela a fine cottura, cioè quando comincerà a disfarsi.
Sbriciolate finemente gli amaretti, mescolateli alla zucca ormai tiepida.
Allargate delicatamente le foglie di verza, mettete al centro di ognuna un mucchietto di zucca agli amaretti e chiudete a pacchetto.
Emulsionate nel frullatore la senape con 50 g di olio e 80 g di acqua.
Scaldate velocemente i pacchetti a vapore e serviteli ben caldi sulla salsa di senape.

L'olio giusto Amaro e piccante ma morbido ed equilibrato, per sostenere il gusto spiccato della verza senza caricare troppo il sapore del piatto. Olio marchigiano monovarietale da olive ascolana tenera, Olio del Salento monovarietale da olive cellina di Nardò

Vino bianco giovane, secco, armonico, fragrante. Colli Piacentini Ortrugo abboccato, Tarquinia Bianco amabile, Arborea Trebbiano amabile

Acqua piatta, oligominerale, di gusto delicato e fine

Crocchette di verdure impanate ai taralli

Impegno: **MEDIO** Persone: **4**
Tempo: **1 ora e 15 minuti più 2 ore di raffreddamento** **Vegetariana**

- **400 g cavolini di Bruxelles**
- **400 g sedano rapa pelato**
- **400 g carote**
- **400 g topinambur pelati**
- **150 g taralli**
- **2 uova**
- **1 tuorlo**
- **farina**
- **olio extravergine di oliva**
- **sale - pepe**

Sbriciolate i taralli nel mixer o nel mortaio senza ridurli in farina troppo sottile.
Tagliate a pezzetti il sedano rapa e lessatelo in acqua bollente salata, scolatelo e frullatelo (purè).
Scottate brevemente i cavolini e le carote a tocchetti in acqua bollente.
Saltate in padella con 2 cucchiai di olio prima i topinambur a pezzetti e, dopo un paio di minuti, unite le carote e i cavolini a pezzetti; rosolate bene tutto, infine salate e pepate.
Mescolate le verdure con il purè di sedano rapa, 40 g di taralli sbriciolati e il tuorlo.
Lasciate raffreddare per 1 ora e poi, con l'aiuto di un foglio di carta da forno o con la pellicola, formate dei rotolini e metteteli in frigorifero a rassodare per 1 ora; tagliateli quindi in 12 pezzi di 5-6 cm, passateli nella farina, nelle uova battute e nei taralli sbriciolati rimasti (crocchette).
Scaldate in padella un dito di olio e fatevi dorare le crocchette su tutti i lati, scolatele su carta da cucina e servitele ben calde.

Lo chef dice che il raffreddamento in frigorifero dell'impasto è molto importante. Con questa procedura diventerà sodo e compatto e sarà più facile tagliarlo, impanarlo e friggerlo.

Vino bianco frizzante, sapore secco e fresco. Colli Euganei Pinello frizzante, Friuli-Annia Verduzzo friulano frizzante, Cerveteri Bianco frizzante

Acqua lievemente frizzante, oligominerale, di gusto delicato, fine e poco pungente

Crocchette di verdure impanate ai taralli

Taralli

FRIABILI ANELLINI

Il tarallo o tarallino, prodotto da forno tipico delle regioni del Sud, è un anello di pasta non lievitata cotto in forno e, a volte, preventivamente lessato. L'impasto base è fatto di farina, acqua, olio e sale, e può essere aromatizzato con semi di finocchio, cipolla o altro. Piccolino come una nocciola, poco più grosso di una noce o decisamente più grande, è un immancabile stuzzichino per l'aperitivo. Da Puglia, Campania e Calabria arrivano le versioni salate, in Basilicata si fa invece anche dolce: è il tarallo aviglianese, coperto di glassa di zucchero fondente e profumato all'anice.

Piatto del crostino ASA Selection, insalatiera dell'insalata saporita e piatto del pacchettino Royal Copenhagen, ciotolina dell'insalata e tavolo, in tutte le foto, fiorirà un giardino®, pirofila Staub, ciotola dei pancake Giovanni Botter, tovagliolo a righe e tessuto écru C&C Milano, tovaglia grigio scuro Society by Limonta

illustrazione Karin Kellner/2DM, styling Beatrice Prada

Secondi

Sovracosce di pollo ai porri

Impegno: **MEDIO** Persone: **4**
Tempo: **1 ora e 50 minuti**

1,1 kg 8 sovracosce di pollo senza pelle
650 g 2 grossi porri
80 g speck in un'unica fetta
2 scalogni
1 fetta di pancarré
grana grattugiato - rosmarino
salvia - aglio - burro
vino bianco secco - senape
olio extravergine di oliva - sale

Eliminate gli ossi delle sovracosce e spezzateli con la mannaietta. Rosolate in padella gli scalogni a tocchetti, uno spicchio di aglio, un rametto di rosmarino, 2 foglie di salvia con una noce di burro e 2 cucchiai di olio. Unite poi gli ossi e rosolateli a fuoco vivo.
Bagnate quindi con mezzo bicchiere di vino, fate bollire per 1', poi aggiungete mezzo litro di acqua fredda. Riportate a bollore e lasciate bollire a fuoco medio per circa 30'.
Tagliate a bastoncini lo speck e distribuitelo sulle sovracosce aperte, arrotolatele e legatele con lo spago da cucina.
Pulite i porri e tagliateli a rondelle. Mettetene metà in casseruola con 3 cucchiai di olio, copriteli con le sovracosce e i porri rimasti.
Filtrate il sugo degli ossi e versatelo sui porri; unite 2-3 noci di burro, fate prendere bollore, coprite e abbassate il fuoco.
Cuocete per 30' circa, scoprite e alzate il fuoco per far restringere il fondo di cottura per altri 5-6'. Togliete le sovracosce e lasciate sul fuoco il fondo di cottura, che deve asciugarsi bene, ancora per 10'; alla fine salate.
Frullate il pane e mescolatelo con 2 cucchiai di grana grattugiato.
Fate uno strato con i porri in una larga pirofila, disponetevi sopra le sovracosce, spennellatele di senape, cospargetele con il pane, mettete qualche fiocchetto di burro e passate al grill fino a doratura.

Vino rosso secco, vinoso, leggero di corpo. Collina Torinese Pelaverga, Colli Orientali del Friuli Tazzelenghe, Costa d'Amalfi Rosso

Acqua frizzante, minimamente mineralizzata, di gusto leggero e citrino

Sovracosce di pollo ai porri

Rotolo di coniglio con castagne

Impegno: **PER ESPERTI** Persone: **6**
Tempo: **2 ore**

500 g 2 cosce di coniglio
500 g 1 schiena di coniglio con fegatino
200 g pancetta affettata
200 g castagne lessate e pelate
180 g cipolla
45 g latte
aglio - alloro - prezzemolo
vino bianco secco
brodo di carne
olio extravergine di oliva
sale - pepe

Disossate la schiena del coniglio, da cui otterrete due fette, e le cosce. Frullate la polpa delle cosce con 50 g di pancetta sminuzzata. Sciacquate il fegatino con vino bianco, tagliatelo a dadini e aggiungetelo alla polpa delle cosce (farcia). Tritate un ciuffo di prezzemolo con uno spicchio di aglio e uniteli alla farcia; salate, pepate e amalgamate bene con il latte.
Allargate le due parti della schiena, mettete su una la farcia e coprite con l'altra. Accostate metà delle fette di pancetta rimaste accavallandole leggermente, appoggiatevi sopra il coniglio ripieno, poi copritelo, anche sui fianchi, con le fette di pancetta rimaste.
Sollevate le fette sotto il coniglio e fatele aderire a quelle superiori, poi legate con spago da cucina. Mettete in casseruola la cipolla affettata con 2 foglie di alloro e 2 spicchi di aglio con la buccia, il rotolo di coniglio e irrorate con 3 cucchiai di olio.
Rosolatelo, poi sfumatelo con 2 bicchieri di vino coprite e cuocete a fuoco medio alto.
Bagnatelo ogni tanto con poco vino perché non si asciughi. Dopo 25' unite le castagne, 200 g di brodo e proseguite la cottura per altri 20-25'.

Vino rosso secco, vinoso, leggero di corpo. Trentino Cabernet, Terratico di Bibbona Syrah, Rosso di Cerignola

Acqua frizzante, oligominerale, di gusto delicato e gradevolmente pungente

DISOSSARE COME VERI MACELLAI

Staccate i legamenti che tengono unita alla schiena del coniglio la colonna vertebrale, poi sollevatela e staccatela. Raggiunte le costole, con l'aiuto di un coltellino sottile e affilato, staccatele a una a una: la cassa toracica si staccherà tutta insieme. Avrete così ottenuto una larga fetta che lungo la colonna si divide in due.

Rotolo di coniglio con castagne

Noce di vitello arrostita con mascarpone ai funghi

Manzo e lenticchie

Noce di vitello arrostita con mascarpone ai funghi

Impegno: **FACILE** Persone: **8-10**
Tempo: **1 ora e 50 minuti** **Senza glutine**

1,5 kg noce di vitello
250 g mascarpone
200 g champignon puliti
150 g cipolla
120 g sedano
120 g carota
45 g Cognac
prezzemolo - burro
olio extravergine di oliva
sale - pepe

Scaldate in padella una noce di burro e 2-3 cucchiai di olio e rosolatevi il vitello su tutti i lati, poi salatelo e pepatelo.
Tagliate a tocchetti sedano, carota, cipolla e affettate gli champignon. Mettete le verdure in una casseruola da forno con coperchio, unite il vitello rosolato con il suo fondo di cottura, pepate ancora e infornate a 200 °C.
Sfornate dopo circa 1 ora, controllate la cottura e l'umidità del fondo (se dovesse essere troppo asciutto, bagnatelo con un goccio di acqua), e rimettete in forno per altri 10'.
Sfornate, togliete la carne dalla casseruola e copritela con un foglio di alluminio. Portate la casseruola sul fuoco e lasciate asciugare completamente il fondo di cottura. Quando comincerà a sfrigolare, bagnate con il Cognac, lasciatelo evaporare, aggiungete il mascarpone, un pizzicone di prezzemolo tritato, aggiustate di sale, poi frullate con il mixer a immersione.
Servite la carne affettata con il suo cremoso fondo di cottura.

Vino rosso secco, fruttato, moderato invecchiamento. Boca, Chianti Classico, Cesanese di Olevano Romano secco

Acqua frizzante, mineralizzata, di gusto pieno, equilibrato e persistente

Manzo e lenticchie

Impegno: **FACILE** Persone: **4-6**
Tempo: **1 ora e 40 minuti** **Senza glutine**

850 g cappello del prete di manzo
160 g cipolla
150 g lenticchie piccole secche
80 g sedano
70 g carota
aglio - concentrato di pomodoro
prezzemolo - alloro
brodo vegetale - vino rosso
burro - sale
olio extravergine di oliva

Tagliate in dadolata sedano, carota e cipolla; metteteli in casseruola con 2 foglie di alloro, fate rosolare con 2 cucchiai di olio e 25 g di burro, aggiungete la carne, rosolatela su tutti i lati, poi unite le lenticchie.
Tritate un bel ciuffo di prezzemolo e aggiungetelo alla carne con 2 spicchi di aglio con la buccia.
Fate insaporire per 1' mescolando, quindi sfumate con due dita di vino rosso, bagnate con il brodo vegetale e stemperatevi mezzo cucchiaio di concentrato di pomodoro.
Portate a bollore, coprite e lasciate cuocere per almeno 1 ora e 20': il liquido si deve restringere e la carne diventare morbida.
Correggete di sale verso fine cottura, quindi eliminate l'aglio e servite la carne affettata con le lenticchie.

Lo chef dice che, oltre al cappello del prete, per questa ricetta si può utilizzare anche il fusello, sempre di manzo: è un taglio che si presta altrettanto bene a una cottura brasata, anche se è un po' più magro del cappello del prete.

Vino rosso corposo, profumo ampio, armonico. Barbaresco, Bolgheri Rosso Superiore, Aglianico del Vulture

Acqua frizzante, mineralizzata, di gusto pieno, equilibrato e persistente

Salsiccette di anatra

Impegno: **MEDIO** Persone: **6**
Tempo: **1 ora e 15 minuti**

- **750 g petto di anatra**
- **350 g pancetta fresca di maiale**
- **250 g rete di maiale**
- **200 g farina bianca di mais bramata**
- **100 g panna fresca**
- **2 cipolle bionde**
- **zenzero in polvere - farina 00**
- **pepe nero in grani - sale**
- **paprica dolce - aglio - aceto**
- **chiodi di garofano - vino rosso**
- **prezzemolo - olio di arachide**

Schiacciate uno spicchio di aglio e mettetelo in infusione in un bicchiere di vino. Mettete a bagno nell'acqua, con un paio di cucchiai di aceto, la rete di maiale.
Tagliate a rondelle le cipolle e spurgatele per 30' in acqua, cambiandola dopo 15'.
Pestate nel mortaio non troppo finemente un cucchiaino di paprica, uno di zenzero, uno di grani di pepe e 3 chiodi di garofano.
Tritate le foglie di un ciuffo di prezzemolo.
Fate bollire in pentola a pressione 1 litro di acqua; salatela, unite la panna, la farina di mais a pioggia, fate riprendere il bollore mescolando, chiudete e dal fischio cuocete per 15-20'.
Eliminate la cotenna e tagliate a dadi la pancetta. Spellate il petto di anatra e tagliatelo a cubetti. Spezzettate nel cutter la pancetta, unite l'anatra e macinate con colpi intermittenti per pochi istanti: la carne dovrà rimanere leggermente granulosa.
Bagnate la carne con il vino, filtrato dall'aglio, unite le spezie, 12 g di sale, il prezzemolo e lavorate con le mani in modo che alla fine il composto sia perfettamente amalgamato. Si può preparare il giorno prima e conservare in frigorifero in un contenitore di vetro chiuso ermeticamente.
Stendete la rete su un canovaccio e ricavate 6 rettangoli di circa 30x5-6 cm. Mettete l'impasto in una tasca da pasticciere e formate dei salametti (ø 1-1,5 cm) sui rettangoli di rete, avvolgete ottenendo 6 salsicce; arrotolatele a spirale fissandole con uno stecco. Posatele su una placca coperta di carta da forno e infornatele a 190 °C per circa 15'.
Aprite la pentola a pressione, dopo aver lasciato sfiatare il vapore, e mescolate energicamente la polenta per renderla omogenea.
Infarinate le cipolle nella farina 00 e friggetele per 3-4', in più riprese, in abbondante olio a 175 °C. Scolatele e servitele subito con le salsicce appena sfornate e la polenta.

Vino rosso secco, vinoso, leggero di corpo. Oltrepò Pavese Bonarda frizzante, Colli Piacentini Gutturnio frizzante, Penisola Sorrentina Rosso frizzante

Acqua frizzante, mineralizzata, di gusto pieno, equilibrato e persistente

Salsiccette di anatra

IL VIDEO DI QUESTA RICETTA SU www.lacucina italiana.it/video

CHICCHI COME GRANI DI AVORIO

La polenta bianca, utilizzata soprattutto in Veneto, si ottiene da un mais con i chicchi bianchi. Il più famoso è il presidio Slow Food Biancoperla, coltivato nelle province di Treviso, Padova, Venezia e Rovigo. Dalla resa leggermente inferiore a quella del comune mais giallo, è però più saporito e privo di retrogusto amarognolo.

Piatto del pollo Staub, piatti del coniglio e del vitello Royal Copenhagen, piatto del manzo e tavolo fiorirà un giardino®, piatti in secondo piano ASA Selection, bicchiere Bormioli Rocco

illustrazione Karin Kellner/2DM, styling Beatrice Prada

"Kebab" di maiale e pollo con pane azzimo

Impegno: **MEDIO** Persone: **6**
Tempo: **2 ore più 12 ore di riposo**

400 g reale di maiale a fette
400 g petto di pollo a fette
400 g lattuga romana, radicchio, cavolo cappuccio
200 g farina 0
170 g yogurt greco
150 g semola di grano duro
120 g cipolla
50 g ketchup
zenzero in polvere - paprica
curcuma - semi di cumino
coriandolo in polvere
vino bianco secco - aceto rosso
olio extravergine di oliva
sale - farina per la spianatoia

1. Mescolate la farina e la semola, impastatele con 170 g di acqua e un pizzico di sale; lavorate per una decina di minuti, fino a ottenere una pasta liscia, copritela e mettetela in frigorifero per almeno 12 ore. Toglietela poi dal frigorifero, lavoratela ancora per qualche minuto, tagliatela in 12 pezzi da circa 40 g ciascuno e formate delle palline.
2. Appoggiate le palline su un vassoio unto e spennellatele di olio su tutta la superficie, copritele con la pellicola e lasciatele riposare a temperatura ambiente.
3. Preparate la marinata mescolando il ketchup con un cucchiaino e mezzo di coriandolo, un pizzico di semi di cumino, mezzo cucchiaino di curcuma, mezzo di zenzero, mezzo di paprica, 35 g di olio e 200 g di vino bianco e frullate brevemente. Battete le fette di maiale e di pollo molto sottili.
4. Disponetele in una pirofila con la marinata e lasciatele insaporire per almeno 1 ora (potete metterle a marinare il giorno prima).
5-6. Accostate su un tagliere le fette di maiale marinate, leggermente sormontate, formando un rettangolo; copritelo con il pollo marinato e arrotolate sul lato lungo. Legate il rotolo con lo spago e mettetelo in una pirofila, irroratelo con 3 cucchiai di olio, salatelo e infornatelo a 250 °C. Dopo 20' sfornate, girate e infornate di nuovo per altri 10-15'.
7. Trasferite le palline di pasta su un piano infarinato, copritele di farina e allargatele con la punta delle dita, cominciando a premere dal centro verso i bordi con un moto rotatorio: dovrete ottenere 12 dischi sottili; impilateli separandoli con fogli di carta da forno.
8. Appoggiate un disco di pasta alla volta in una larga padella ben calda e cuocetelo per circa 2' per lato, schiacciandolo con la spatola se si formano bolle. Dopo ogni cottura pulite la padella dai residui di farina con carta da cucina. Tenete in caldo il pane azzimo preparato.
9. Affettate il rotolo ottenendo sottili striscioline di carne; irroratele con il fondo di cottura e servitele con il pane, le insalate a striscioline e la cipolla, affettata e spurgata in acqua e aceto. Accompagnate con lo yogurt, allungato con 60 g di acqua e un cucchiaio di olio e leggermente salato.

Vino rosso secco, fruttato, moderato invecchiamento. Valpolicella Ripasso, Vino Nobile di Montepulciano, Cannonau di Sardegna

Acqua frizzante, mineralizzata, di gusto pieno, equilibrato e persistente

Sottopiatto e tavolo fiorirà un giardino®, piatti e ciotolina Royal Copenhagen

1
2
3
4
5
6
7
8
9

Dolci

Cestino croccante con banane e crema al mascarpone

Impegno: **MEDIO** Persone: **4**
Tempo: **1 ora** **Vegetariana**

180 g panna fresca
50 g yogurt greco
50 g mascarpone
40 g granella di nocciole
30 g burro
20 g farina - 2 banane
zucchero semolato - miele

Scaldate in una casseruola 60 g di zucchero con il burro, 30 g di panna e 20 g di miele. Incorporate la farina e la granella di nocciole. Spegnete e fate raffreddare la pastella.
Spalmatela quindi in dischi su una teglia coperta con carta da forno, facendone al massimo 2 per volta: infornateli a 190 °C per 6-7', sfornateli, lasciateli riposare per 1-2', poi piegateli subito (dovete metterli in forma prima che si induriscano) sopra uno stampo, coprendoli con un altro stampo un po' più grande per formare i cestini.
Tagliate di sbieco le banane in fette spesse e rosolatele in padella con un cucchiaio di zucchero, finché non si caramellano (circa 2', girandole con una spatolina).
Montate 150 g di panna con lo yogurt greco, poi amalgamatela con il mascarpone, già un po' lavorato (crema al mascarpone).
Riempite i cestini croccanti con la crema e completateli con le banane caramellate.

Vino aromatico dolce dal profumo di fiori ed erbe. Colline del Milanese Malvasia, Colli Euganei Fior d'Arancio

Acqua piatta, minimamente mineralizzata, di gusto leggero

Cestino croccante con banane e crema al mascarpone

Crostata con orange curd e meringa dorata

Impegno: **PER ESPERTI** Persone: **8-10**
Tempo: **1 ora e 40 minuti più 4 ore e 30 minuti di raffreddamento** **Vegetariana**

290 g zucchero semolato
250 g farina
210 g burro
150 g panna fresca
100 g albume
30 g pinoli - 30 g gherigli di noce
30 g mandorle sgusciate con la pelle
7 tuorli - 3 arance - 1 limone
1 uovo - sale

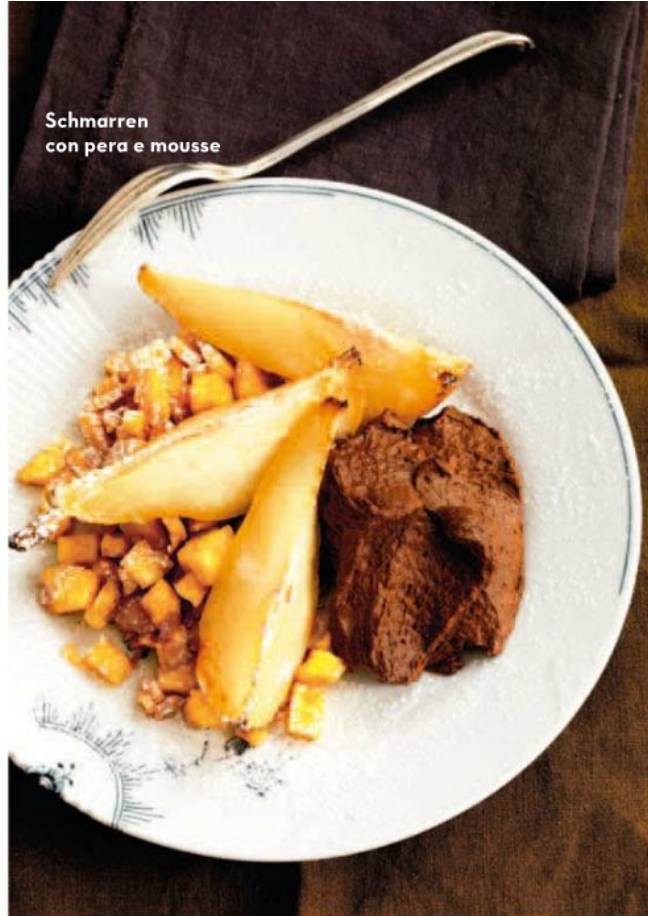
Amalgamate con la frusta, senza montare, l'uovo e 4 tuorli, 60 g di burro fuso, 60 g di succo di arancia, 10 g di succo di limone, 60 g di zucchero e la scorza grattugiata di un'arancia, raccolti in una bacinella adatta per il bagnomaria.
Cuocete il composto a bagnomaria mescolando per 2'; togliete dal bagnomaria, continuate a mescolare per 1', poi versate la crema in una ciotolina e lasciatela raffreddare prima a temperatura ambiente, quindi in frigorifero per almeno 2 ore (orange curd).
Lavorate la farina con 150 g di burro morbido, poi unite pinoli, noci e mandorle tritati in granella, 3 tuorli, 100 g di zucchero e un pizzico di sale. Coprite la frolla con la pellicola e lasciatela riposare in frigo per 30'.
Stendetela poi non troppo sottile; foderate fondo e bordi di uno stampo da crostata (ø 22 cm), rifilandola. Riempitela con legumi secchi e infornatela a 180 °C per 20'; togliete i legumi e rimettetela in forno per altri 5-6', poi sfornatela, sformatela e fatela raffreddare.
Montate la panna con un pizzico di scorza di arancia grattugiata.
Farcite la crostata con l'orange curd, poi con uno strato di panna montata, aiutandovi con una tasca da pasticciere. Lasciate riposare la crostata in frigorifero per 2 ore.
Tagliate a filetti le scorze di un'arancia, tuffatele per 10 secondi in un pentolino dove avrete fatto bollire 60 g di zucchero con 40 g di acqua. Scolatele e filtrate lo sciroppo.
Montate l'albume con un pizzico di sale, aggiungendo a filo lo sciroppo filtrato. Alla fine aggiungete anche 70 g di zucchero semolato (meringa). Raccoglietela in una tasca da pasticciere e con essa ricoprite la superficie della torta, sopra la panna montata.
Infornate la torta sotto il grill per pochi minuti, in modo che la meringa si colori appena.
Guarnite infine con le scorze candite.

Vino passito con aromi di frutta matura. Gambellara Vin Santo, Passito di Pantelleria

Acqua piatta, oligominerale, di gusto delicato e fine

CON LA MERINGA SI PUÒ OSARE...

Non stupitevi se la ricetta richiede di infornare la torta nonostante lo strato di delicata e fresca panna montata che avete disposto sulla superficie: la meringa che la ricopre, infatti, farà da isolante e potrà tranquillamente dorarsi al grill senza che il calore danneggi o sciolga le creme negli strati sottostanti.

Crostata con orange curd e meringa dorata

Schmarren con pera e mousse

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **45 minuti** **Vegetariana**

560 g 2 pere
125 g cioccolato fondente
100 g panna fresca
3 tuorli - 2 uova
farina - latte - burro
zucchero - vanillina - sale

Battete le uova e i tuorli con mezzo cucchiaio di farina, 2 cucchiai di latte, mezzo cucchiaio di zucchero, un pizzico di vanillina.
Versate il composto in una padella con una noce di burro e cuocete smuovendolo per il primo minuto di cottura, poi cuocetelo come una frittata 2' per lato.
Toglietela dalla padella, lasciatela intiepidire, taglietela a dadini molto piccoli e saltateli nuovamente in padella con 30 g di burro spumeggiante, cuocendoli per circa 3' e aggiungendo durante la cottura, uno per volta, 3 cucchiaini di zucchero (schmarren).
Lavate le pere e tagliatele in 6 spicchi ciascuna, senza sbucciarle né detorsolarle. Passate gli spicchi nello zucchero e infornateli a 250 °C per 5-6', finché non cominciano a caramellarsi alle estremità e sui tagli.
Fondete il cioccolato con 75 g di acqua e un pizzico di sale, poi lasciatelo raffreddare. Quando è freddo, incorporatelo alla panna, dopo averla montata, ottenendo la mousse.
Servite lo schmarren con 3 spicchi di pera a testa e la mousse, spolverizzando a piacere con zucchero a velo.

Lo chef dice che lo *schmarren* o *kaiserschmarren* è un dolce di origine austriaca il cui nome significa "frittata dolce sminuzzata dell'imperatore". Solitamente si prepara con un impasto di tuorlo montato con zucchero, farina, albume a neve e si cuoce in padella in uno strato sottile, rompendolo durante la cottura.

Vino dolce con aromi di frutta matura e fiori. Ramandolo, Moscadello di Montalcino

Acqua piatta, oligominerale, di gusto delicato e fine

Fagottini di sfoglia alla crema di castagne

Impegno: **MEDIO** Persone: **6**
Tempo: **1 ora** **Vegetariana**

460 g 2 dischi di pasta sfoglia stesa
150 g castagne lessate e sbucciate
120 g ricotta
120 g mascarpone
1 arancia
1 uovo
zucchero a velo - farina
maraschino - rum - vaniglia
cacao amaro

Schiacciate le castagne con 50 g di zucchero a velo, un cucchiaio di maraschino, uno di rum e i semi di un pezzetto di baccello di vaniglia.
Lavorate la ricotta con il mascarpone, poi incorporatevi le castagne schiacciate e mescolate ottenendo una crema.
Appoggiate i dischi di sfoglia sul piano di lavoro; spolverizzate il primo con scorza di arancia e cacao, sovrapponetevi il secondo disco e spolverizzate anch'esso di scorza e cacao. Rimboccate i lembi formando un rettangolo, piegatelo a metà, spolverizzatelo di farina e stendetelo con il matterello in una striscia lunga e stretta (50x20 cm) e sottile, che lasci vedere in trasparenza il cacao.
Pareggiate la striscia di pasta, tagliatela in 6 rettangoli. Spennellateli con l'uovo battuto, disponete al centro una noce di crema e richiudeteli a fagottino. Appoggiate i fagottini su una teglia con carta da forno, spennellateli con l'uovo; con una lama affilata incideteli in superficie con 3 tagli e infornateli a 200 °C per 15'; abbassate poi il forno a 160 °C e cuocete per altri 5'. Spolverizzateli con zucchero a velo, cuocete per altri 6-7', quindi spostateli sotto il grill per 5' per caramellare la superficie.
Servite i fagottini con la crema rimasta.

Vino liquoroso con aromi di frutta matura e spezie. Malvasia delle Lipari liquoroso, Moscato di Cagliari liquoroso

Acqua lievemente frizzante, minimamente mineralizzata, di gusto leggero e fresco

L'ABC della dolcezza, un equilibrio naturale.

La qualità dei nostri prodotti non può essere buona.
Deve essere eccellente.

Ci piace definirci un'industria artigiana: tutte le nostre specialità vengono realizzate secondo le regole di una volta e hanno lo stesso sapore di una volta. Siamo un'azienda responsabile: per i nostri Amaretti, Baci e Canestrellini selezioniamo gli ingredienti migliori, genuini e rigorosamente senza conservanti aggiunti, per offrire ai nostri consumatori prodotti sempre garantiti al 100%.

Un sano equilibrio per noi è naturale.

Visita il nostro blog:
www.ilpaesedelledolcezze.it

Massì, 3 volte al dì!

Tris di fondute con dadi di polenta arrostiti

Impegno: **MEDIO** Persone: **6**
Tempo: **2 ore più 3 ore di raffreddamento**
Vegetariana

- **900 g latte**
- **250 g cioccolato fondente al 75%**
- **220 g farina di mais**
- **200 g cioccolato fondente al 60%**
- **170 g panna fresca**
- **50 g latte condensato**
- **3 tuorli**
- **zucchero semolato e a velo**
- **vaniglia - Grand Marnier**
- **frumina - burro - sale**

Portate a bollore 500 g di latte con 500 g di acqua, 35 g di burro e 30 g di zucchero semolato, mezzo baccello di vaniglia e un pizzico di sale. Versatevi poi la farina di mais e fate cuocere per circa 45', mescolando.
Aggiungete fuori del fuoco i tuorli, uno per volta e mescolando, in modo che non si formino grumi. Versate la polenta in un vassoietto con i bordi alti (3,5 cm), livellatela con una spatolina bagnata a 2-3 cm di spessore, coprite con la pellicola e lasciatela raffreddare in frigo per 3 ore (potete prepararla il giorno prima).
Fondete il cioccolato al 75% con 150 g di acqua, un pizzico di sale e 1 cucchiaio di Grand Marnier (fonduta fondente).
Sciogliete il cioccolato al 60% con 100 g di latte, 50 g di panna e un pezzetto di vaniglia, che poi toglierete (fonduta al latte).
Scaldate 300 g di latte con il latte condensato e 3 cucchiaini di frumina. A parte, fondete 100 g di zucchero semolato con 50 g di burro: quando è ben caramellato (colore tendente al rossiccio), bagnate con 120 g di panna. Mescolate per 1', poi unite il latte con la frumina. Cuocete per 2-3', ottenendo una crema (fonduta al caramello).
Tagliate la polenta a dadi o bastoncini, metteteli su una teglia, spennellateli di burro fuso, cospargeteli di zucchero a velo e infornateli a 250 °C per 18-20'.
Servite i dadi di polenta con le tre fondute.

Vino aromatico dolce dal profumo di fiori ed erbe. Asti Docg, Oltrepò Pavese Moscato

Acqua piatta, minimamente mineralizzata, di gusto leggero

Tris di fondute con dadi di polenta arrostiti

Alzata del cestino croccante e ciotola della fonduta al caramello Caterina von Weiss, piatti della crostata e sottopiatto dei fagottini, ciotola della fonduta fondente e tavolo di legno fiorirà un giardino®, ciotola della fonduta al latte e piattino dei dadi di polenta ASA Selection, piatto dello schmarren Royal Copenhagen, tessuti Society by Limonta, tessuti dello schmarren laFabbricadelLino

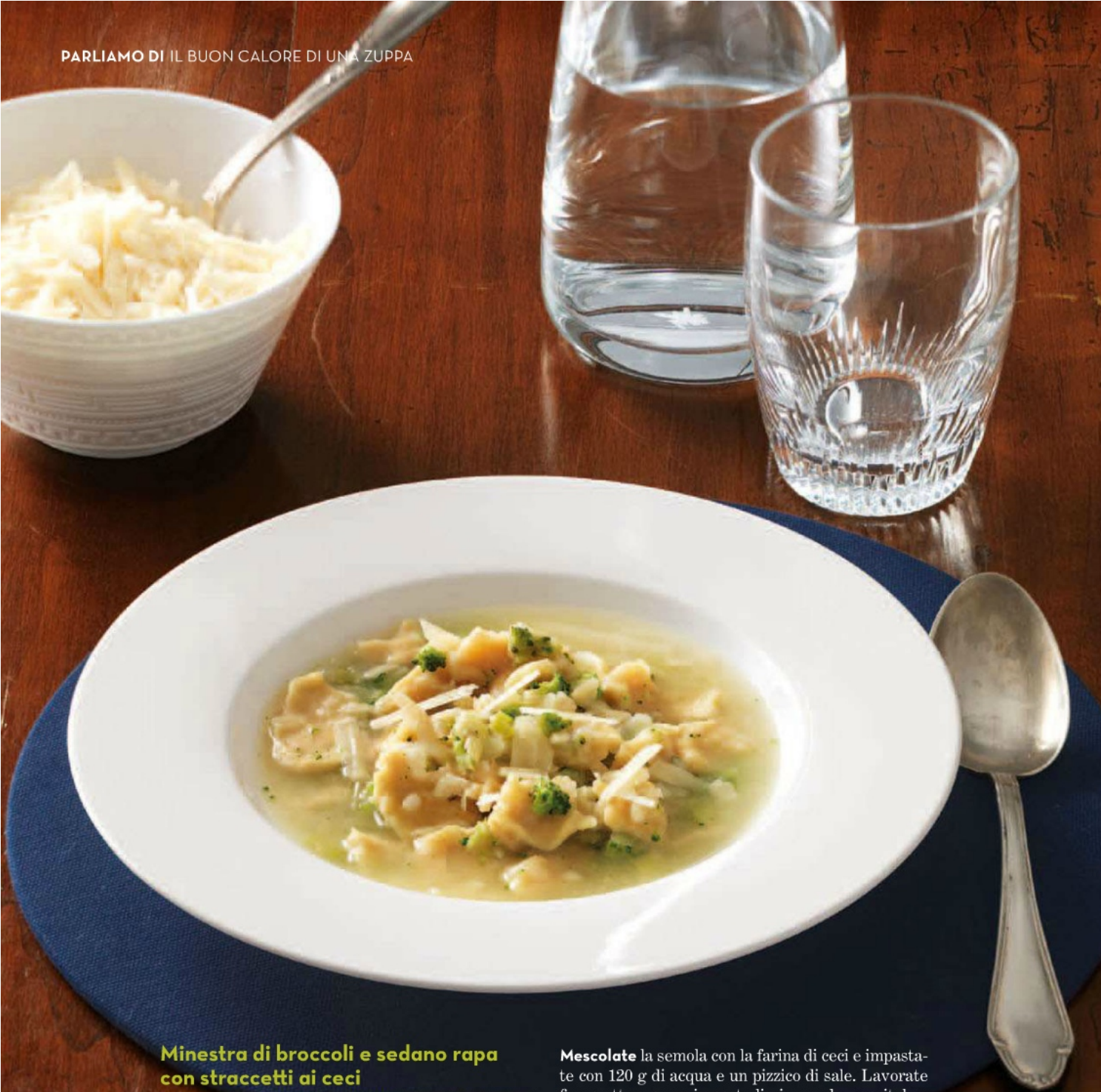
illustrazione Karin Kellner/2DM, styling Beatrice Prada

Cioccolato

RICONOSCERE UNA BUONA TAVOLETTA
Una superficie uniforme, liscia e brillante è segno di una buona presenza di burro di cacao, indice di qualità superiore. Il colore deve essere marrone, anche molto intenso se la percentuale di cacao è alta, ma mai nero. Spezzando il cioccolato, deve rompersi secondo linee nette e precise: se si sbriciola è troppo secco, se si piega è di qualità scadente. Al palato, deve avere un giusto grado di untuosità, che lo lasci percepire come non grasso, ma vellutato, non granuloso, né sabbioso.

Il buon calore di una zuppa

Primi freddi, qualche velo di nebbia... Cosa c'è di meglio di una fumante minestra? Eccone sei, con tante verdure di stagione, cereali e legumi. Tradizionali o inedite, robuste o delicate, un conforto per tutti nelle sere d'autunno

RICETTE SERGIO BARZETTI FOTO RICCARDO LETTIERI

Minestra di broccoli e sedano rapa con straccetti ai ceci

Impegno: **MEDIO** Persone: **4**
Tempo: **1 ora più 1 ora di riposo** **Vegetariana**

1,2 litri brodo vegetale
500 g broccoli
150 g sedano rapa
150 g farina di ceci
100 g semola di grano duro
grana grattugiato - sale

Mescolate la semola con la farina di ceci e impastate con 120 g di acqua e un pizzico di sale. Lavorate fino a ottenere un impasto liscio e sodo, copritelo e mettetelo in frigorifero a riposare per circa 1 ora.
Dividete a cimette i broccoli, sbucciatene i gambi e tagliateli a pezzetti. Pelate il sedano rapa e grattugiatelo con la grattugia a fori larghi.
Portate a bollore il brodo, aggiungete il sedano rapa e i gambi dei broccoli. Fate cuocere per 15', unite quindi le cimette dei broccoli e cuocete ancora per pochi minuti; aggiungete infine la pasta, strappandone dei pezzetti con le dita direttamente sulla pentola; cuocetela per 10', poi aggiustatela di sale.
Servite la minestra con grana grattugiato.

Lo chef dice che quando "stracciate" la pasta sulla pentola, dovete lavorare con una certa velocità, affinché la cottura risulti uniforme.

Zuppa gratinata di pane al sesamo in brodo di cipolle

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **2 ore** **Vegetariana**

500 g patate
400 g pane di grano duro al sesamo
300 g spinaci
3 grosse cipolle bionde
caciocavallo
alloro
sale

Tagliate in due orizzontalmente le cipolle e, senza sbucciarle (eliminate solo le parti di buccia danneggiate), appoggiatele in una padella ben calda sul lato del taglio e tostatele per 5-6'.
Mettetele poi in una pentola capiente con 3-4 foglie di alloro e copritele con almeno 2 litri e mezzo di acqua fredda. Portate a bollore, salate e fate cuocere a fuoco medio per almeno 1 ora (brodo).
Pulite gli spinaci, eliminate i gambi più grossi e lavateli: dovrete ottenere circa 200 g di spinaci puliti.
Pelate le patate e tagliatele a cubetti.
Filtrate il brodo, pesatene 1,5 litri e riportatelo sul fuoco. Al bollore versatevi le patate, fatele cuocere per almeno 15' (devono cominciare a disfarsi), aggiungete poi gli spinaci e cuocete per 2-3' ancora.
Tostate in forno il pane affettato e con esso foderate il fondo di una casseruola da forno; versatevi la minestra di patate e spinaci, coprite con altre fette di pane, cospargete con abbondante caciocavallo grattugiato a filetti e infornate a 200 °C per 10-15'.

Lo chef dice che cuocere le cipolle con la buccia darà un bel colore dorato al brodo. Questo può essere preparato anche il giorno prima; se ne avanza, potrete usarlo per fare un ottimo risotto.

MINESTRA O ZUPPA?

Minestra
Deriva da minestrare, che tra i molti significati ha anche quello di "scodellare la minestra". Dal latino ministrare, "servire", e anche, in particolare, "servire le vivande in tavola", che spiega bene il passaggio al significato attuale.

Minestrone
Accrescitivo di minestra, indica anche un miscuglio di cose simili o eterogenee.

Zuppa
Che derivi dal germanico suppa (fetta di pane bagnato), dal longobardo supfa (da cui il toscano zuffa e il friulano zuf) o per finire dal francese sope, ciò che distingue la zuppa dalla minestra è proprio il pan bagnato.

Minestra di orzo con pollo

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **1 ora**

1,5 litri	**brodo vegetale**
350 g	**sovracosce di pollo**
300 g	**orzo perlato**
250 g	**verza**
200 g	**carote**
100 g	**pancetta affumicata**
1	**porro pulito**
	rosmarino
	olio extravergine di oliva - sale - pepe

Eliminate la pelle delle sovracosce di pollo, disossatele e tagliatele a bocconcini.
Affettate la verza. Raschiate e tagliate a dadini le carote. Affettate il porro a rondelle molto sottili, mettetelo nel brodo, portato a bollore.
Versate nel brodo anche l'orzo, le carote, la verza e i bocconcini di pollo. Riportate a bollore e lasciate cuocere a fuoco basso per almeno 30'.
Tagliate la pancetta a dadini, rosolatela in padella con un rametto di rosmarino e un cucchiaio di olio. Quando la pancetta sarà diventata croccante, eliminate il rosmarino, aggiungetela alla minestra, ormai pronta, correggete di sale e servite profumando con una macinata di pepe.

Lo chef dice che le dosi di questa minestra sembrano abbondanti per 4 persone, ma in effetti è quasi un piatto unico. Completatelo con un contorno di verdura cruda e un frutto: avrete un pasto completo e ben bilanciato.

Sbrofadej in brodo

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **20 minuti più 1 ora di riposo**

- 1,2 litri **brodo di carne**
- 150 g **farina**
- 70 g **grana grattugiato**
- 3 **uova**
- **noce moscata**
- **sale - pepe nero in grani**

Rompete le uova in una ciotola, battetele con il grana, un pizzico di sale e una grattata di noce moscata.
Aggiungete, poca alla volta, la farina, ottenendo un impasto consistente, ma non duro.
Coprite la ciotola con la pellicola e lasciate riposare l'impasto per circa 1 ora al fresco.
Portate a bollore il brodo e versatevi l'impasto, facendolo passare dallo schiacciapatate poco alla volta.
Girate velocemente per un paio di volte con il cucchiaio e, non appena la pasta tornerà a galla, spegnete, condite con una generosa macinata di pepe e servite: è una via di mezzo tra i passatelli e la stracciatella.

Lo chef dice che la consistenza dell'impasto dipende molto dalla grandezza delle uova. Se dovesse risultare troppo morbido, aggiungete, sempre poca alla volta, altra farina. Alla fine avrete un impasto un poco più morbido di una normale pasta all'uovo. Degli sbrofadej, tipica ricetta della Lombardia, esistono diverse varianti che usano il pangrattato o il burro, ma il risultato sarà sempre una minestra leggera, delicata e saporita.

Zuppa abruzzese di lenticchie

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **50 minuti**

200 g lenticchie di Castelluccio
50 g lardo
20 castagne arrostite
pane casareccio
concentrato di pomodoro
alloro - timo - basilico - maggiorana
olio extravergine di oliva
sale - pepe

Lessate le lenticchie in abbondante acqua aromatizzata con una foglia di alloro e salatele a fine cottura (ci vorranno circa 30').
Spezzettate 12 castagne. Tritate finemente il lardo. Mettete castagne e lardo in una casseruola con 2-3 cucchiai di olio e un mazzetto legato di timo, basilico e maggiorana.
Fate soffriggere e, quando il lardo si sarà dorato, aggiungete un cucchiaio di concentrato di pomodoro diluito con un mestolo di acqua calda; salate e pepate.
Versate sul soffritto le lenticchie lessate con circa un litro della loro acqua di cottura. Mescolate e lasciate sul fuoco per circa altri 10'.
Aggiustate di sale, se necessario, eliminate il mazzetto di erbe e servite la zuppa completandola con le castagne avanzate, un trito fresco delle tre erbe e con fettine di pane tostate o, a piacere, fritte in olio extravergine.

Lo chef dice che le lenticchie di Castelluccio sono molto piccole e con la buccia sottile, quindi non necessitano di ammollo. Se volete usare le lenticchie più grandi, prevedete qualche ora di ammollo per avere una cottura più veloce e omogenea.

Minestrone di scarola, cime di rapa, patate e cozze

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **1 ora**

- **1 kg cozze**
- **400 g cime di rapa**
- **300 g 1 cespo di scarola**
- **250 g patate**
- **120 g ditalini**
- **prezzemolo**
- **aglio - peperoncino**
- **vino bianco secco**
- **olio extravergine di oliva**
- **sale - pepe**

Lavate le cozze, raschiatele, mettetele in casseruola con qualche rametto di prezzemolo, uno spicchio di aglio, mezzo bicchiere di vino bianco, un peperoncino e 2-3 cucchiai di olio. Coprite, accendete il fuoco e fatele aprire.
Togliete le cozze dalle valve e filtrate il liquido formatosi, pesandone poi 200 g.
Pulite le cime di rapa eliminando gli steli duri e le foglie sciupate. Sfogliate la scarola e tagliatela a tocchi. Sbucciate le patate e tagliatele a dadini.
Rosolate in casseruola 2 spicchi di aglio schiacciati con 2 cucchiai di olio, aggiungete scarola, patate e cime di rapa, fatele insaporire e appassire.
Eliminate l'aglio, bagnate con il liquido delle cozze pesato, 800 g di acqua bollente e pepate generosamente.
Riportate a bollore e dopo 10' aggiustate di sale, se necessario. Unite i ditalini e, un paio di minuti prima che siano cotti, aggiungete le cozze. A cottura ultimata spegnete, completate con un cucchiaio abbondante di prezzemolo tritato e un filo di olio crudo.

VOLETE IMPARARE A FARE LE ZUPPE CON NOI? Andate a pag. 12

Testi Cristina Poretti
Styling Cristina Dal Ben
Foto in apertura: piatti di legno Mauro Bolognesi, ciotole "Zup-Up" e mestolo Paola C., posate WMF, bicchieri Ikea, runner e tovaglioli Society by Limonta, grembiule Linum. **Foto della minestra di broccoli**: piatto Villeroy & Boch, ciotola Wedgwood, sottopiatto di stoffa Annamaria, cucchiaio Avinterni, bicchiere Waterford Crystal, brocca WMF. **Foto della zuppa gratinata**: pentola Le Creuset, ciotole Rina Menardi, tovagliolo Linum. **Foto della minestra di orzo:** ciotole Rina Menardi, piattino Ikea, cucchiaio Avinterni, bicchiere Paola C., tovaglietta americana Society by Limonta. **Foto degli sbrofadej:** ciotola Mauro Bolognesi, cucchiaio WMF, tovagliolo Society by Limonta. **Foto della zuppa abruzzese**: ciotola "Zup-Up" Paola C., piatto di legno Mauro Bolognesi, piattino Rina Menardi, cucchiaio WMF, bicchiere Ikea, tovagliolo e runner Society by Limonta. **Foto del minestrone:** macinapepe e ciotole di legno Mauro Bolognesi, ciotole di ceramica Ikea, piatto arancio Rina Menardi, piatto bordeaux Licia Martelli Ceramiche Libere.

DALLA VALLE D'AOSTA

La fonduta, una perfetta fusione

Non deve filare né essere grumosa, ma deve diventare liscia e cremosa. Una ricetta all'apparenza semplice, ma che vuole gesti e ingredienti precisi. A partire dal formaggio: solo vera Fontina

TESTO LAURA FORTI **PREPARAZIONE** JOËLLE NÉDERLANTS

È di origine svizzera o valdostana? È una delizia o un piatto di ripiego? Sono questioni che sembrano retoriche (è valdostana, visto l'utilizzo "obbligatorio" di Fontina ed è certamente una delizia), ma che hanno invece documentate basi storiche. Cominciando dalle sue origini, alcuni sostengono che sia nata a Ginevra, inventata per caso da un cuoco a servizio presso il cognato di Camillo Benso, conte di Cavour. Da Ginevra a Torino, quindi dalla Svizzera all'Italia, per diventare poi piatto valdostano doc, in quanto basato su un prodotto che della Valle d'Aosta è uno dei più grandi vanti, la Fontina: Giovanni Vialardi nel suo *Trattato di cucina* (1854) scrive senza dubbi che per la fonduta serve il "formaggio grasso detto fontina". Brillat-Savarin, d'altra parte, sostiene con lapidaria certezza che "la Fondua è originaria della Svizzera", e che "si tratta semplicemente di uova sbattute col formaggio in certe proporzioni che il tempo e l'esperienza hanno insegnate" (*Fisiologia del gusto*, 1825).

Ma è o non è una delizia? Nonostante la semplicità, Savarin la considerava una "pietanza sana, saporita, appetitosa". Artusi, invece, la giudicò "di poco conto", pensando che non potesse servire ad altro che "come principio in una colazione o per ripiego quando manca di meglio". Ne dà tuttavia la ricetta, nella versione italiana, cioè con la Fontina, "un formaggio poco dissimile dal gruiera". Ai buongustai la sentenza...

illustrazione Emily Robertson

Impegno: **MEDIO** Persone: **4**
Tempo: **30 minuti più 2 ore di ammollo**
Vegetariana

400 g Fontina Dop
200 g latte
20 g burro
4 tuorli
pane casareccio
tartufo

1. Tagliate il formaggio a dadini e mettetelo in una ciotola con il latte. Lasciatelo ammorbidire così ammollato per almeno 2 ore (ma meglio ancora prepararlo la sera prima per il giorno dopo) in frigorifero, coperto con pellicola.
2-3. Sciogliete il burro in una casseruola adatta al bagnomaria, poi unitevi la Fontina ammollata con il suo latte. Mettete il pentolino sul fuoco a bagnomaria e fate fondere il formaggio finché non comincia a filare.
4. Aggiungete a questo punto i tuorli, uno per volta, sempre mescolando e aspettando prima di unire il successivo che il precedente sia ben amalgamato.
5. Mescolate continuando a cuocere finché il composto non smette di filare, diventando liscio e cremoso (circa 10').
6. Tostate qualche fettina di pane in forno e servite la fonduta in ciotoline individuali, accompagnandola con il pane tostato e qualche lamella di tartufo.

Foto e styling
Beatrice Prada
Cocotte Le Creuset,
tessuti Rubelli

Le sorprese del divin porcello

Dolce come il miele, piccantino come il rafano, speziato come liquirizia, anice, noce moscata. Ma anche profumato di whisky, sidro e Marsala. Dall'arista al culatello, sei ricette con cotture e accostamenti originali

RICETTE FABIO BARBAGLINI FOTO RICCARDO LETTIERI

Millefoglie di filetto e pane aromatico

Millefoglie di filetto e pane aromatico

Impegno: **FACILE** Persone: **6**
Tempo: **40 minuti**

600 g **1 filetto di maiale**
300 g **cavolo rosso**
260 g **pagnotta ai semi di finocchio**
rafano fresco - maionese
aceto bianco - pepe
olio extravergine di oliva
sale fino e grosso

Rosolate il filetto in padella con un filo di olio e pepe; mettetelo poi in una pirofila che avrete cosparso di sale grosso. Ricopritelo anche sopra di sale grosso e infornatelo a 180 °C per 13-15'. Fatelo riposare per 2', eliminate il sale, copritelo con un foglio di alluminio e lasciatelo riposare ancora, mentre preparate il resto.
Affettate il cavolo con l'affettatrice o con la mandolina e conditelo con poco aceto, olio e sale.
Mescolate un cucchiaio di rafano grattugiato con 3 cucchiai di maionese; tagliate dalla pagnotta fettine di pane sottilissime, fatele tostare e spalmatele con la salsa.
Servite il filetto come antipasto, tagliato in fettine sottili, alternandolo con il pane e il cavolo rosso.

Arista steccata alla liquirizia

Impegno: **MEDIO** Persone: **8-10**
Tempo: **1 ora e 15 minuti**

1,8 kg **arista**
270 g **un pezzetto di lardo**
200 g **lardo a fettine**
olio extravergine di oliva
aglio - sale
liquirizia in polvere e in bastoncini

Pulite l'arista, liberando gli ossi e recuperando i pezzetti di polpa tra le coste. Steccatela con pezzetti di lardo tenendone da parte un po', cospargetela con sale e liquirizia in polvere, poi rosolatela in padella in abbondante olio per 7-8', girandola su tutti i lati. Toglietela dalla padella e fatela raffreddare. Nella stessa padella, con una testa di aglio tagliata a metà orizzontalmente, rosolate i pezzetti di polpa recuperati per 4-5', poi versate tutto in una pirofila.
Fasciate l'arista con le fettine di lardo, steccatela in più punti con 2-3 bastoncini di liquirizia spezzettati, coprite gli ossi con foglietti di alluminio e mettetela nella pirofila, insieme con i pezzetti di polpa e il lardo avanzato. Infornate a 180 °C per 45-50', irrorando ogni tanto la carne con il suo sugo.

Arista steccata alla liquirizia

Stinco laccato agli agrumi con insalatina di finocchio

Impegno: **MEDIO** Persone: **4**
Tempo: **2 ore e 10 minuti** **Senza glutine**

1,3 kg 2 stinchi di maiale
250 g cipolla rossa
3 arance
2 finocchi
1 pompelmo rosa
vino bianco secco
olio extravergine di oliva - sale
pepe della Giamaica in grani

Togliete i nervi dalla carne e pulitela bene intorno all'osso, in modo che in cottura questo si liberi e sia più bello da vedere. Cospargete gli stinchi con sale e un cucchiaino di grani di pepe della Giamaica pestati.
Rosolateli in padella in un filo di olio, girandoli su tutti i lati in modo da "sigillarli", per circa 5-6'.
Togliete gli stinchi dalla padella e nella stessa rosolate le cipolle tagliate a pezzetti, aggiungendo ancora un cucchiaino di pepe della Giamaica pestato. Dopo 1' aggiungete il pompelmo e un'arancia, con la scorza e tagliati a pezzetti. Cuocete tutto per 3-4', premendo gli agrumi in modo da farne uscire il succo.
Mettete gli stinchi in una pirofila con la cipolla e gli agrumi. Irrorate con il succo di un'altra arancia. Deglassate la padella dove avete rosolato la cipolla portandovi a bollore 2 bicchieri di vino, poi aggiungete tutto nella pirofila e copritela con un foglio di alluminio.
Infornate a 160 °C per circa 20', poi girate gli stinchi. Girateli ancora dopo altri 20-25'. Dopo altri 10', togliete l'alluminio e fate cuocere la carne ancora per 50', irrorandola a più riprese con il suo sugo.
Tagliate a spicchi i finocchi e pelate a vivo un'arancia dividendola a spicchi e raccogliendo il succo che cola in una ciotolina; mescolate finocchi e arancia e condite con un'emulsione ottenuta frullando il succo di arancia con olio e sale. Servite gli stinchi con il loro contorno, completando con l'insalatina.

Costine al whisky e miele con cipolline

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **2 ore e 40 minuti** **Senza glutine**

2 kg	**8 costine di maiale**
750 g	**cipolline borettane**
100 g	**miele**
3	**spicchi di aglio**
	whisky torbato
	noce moscata
	olio extravergine di oliva
	sale fino e grosso

Pulite le cipolline eliminando la guaina esterna; mettete gli scarti in una padella con l'aglio e un filo di olio e rosolateli per 3-4', poi versateli in una pirofila. **Spolverizzate** le costine con noce moscata, sotto e sopra. Mescolate 100 g di whisky con il miele e con esso spennellate le costine. Rosolatele poi in una padella, senza grassi, salandole con un po' di sale grosso; giratele dopo 2', cuocete per 1' ancora, infine trasferitele nella pirofila con gli scarti delle cipolline.
Spennellatele ancora con la miscela di whisky e miele e infornatele a 180 °C per circa 40'. Spennellatele di nuovo e cuocetele per altri 40'. Sfumatele alla fine con una spruzzata di whisky puro e toglietele dalla pirofila.
Mettete le cipolline in una pirofila pulita. Filtrate il fondo di cottura delle costine, versatelo sulle cipolline, salatele, aggiungete anche le costine e cuocete a 180 °C per circa 1 ora, girando ogni tanto le cipolline.
Sfornate, togliete costine e cipolline dalla pirofila, regolate tutto di sale e servite.

Culatello brasato alle mele e sidro

Impegno: **FACILE** Persone: **6**
Tempo: **5 ore e 50 minuti** **Senza glutine**

1,3 kg culatello fresco
1 litro sidro
5 mele
1 gambo di sedano
semi di anice
olio extravergine di oliva
sale grosso

Pulite il culatello fresco togliendo i nervi, poi legatelo con spago da cucina, raccogliendolo su se stesso e inserendo all'interno un quarto di mela con la buccia, tagliato in due. Cospargete il culatello in superficie con qualche seme di anice e con sale grosso. **Rosolate** la carne in una padella con un filo di olio e il sedano tagliato a pezzetti, girandola su tutti i lati. **Trasferitela** quindi in una casseruola capiente insieme al fondo della rosolatura, unite la mela rimasta più un'altra, tagliate a pezzetti con la buccia. **Aggiungete** il sidro, coprite la casseruola con un coperchio e fate cuocere a fuoco molto basso per 4 ore e 30'. **Togliete** il culatello ormai cotto dalla casseruola, passate il sugo di cottura al colino, schiacciandolo bene in modo che scenda anche un po' di purè di mele. Rimettetelo nella casseruola e fatelo ridurre per altri 50', a fuoco minimo, fino a ottenere una salsina. **Tagliate** a spicchi le mele rimaste, senza sbucciarle. Ungetele leggermente e cuocetele sulla griglia per 4-5'; servitele con la carne, affettata e condita con la salsa di mele e sidro.

Pancia al Marsala in crosta di sesamo

Impegno: **MEDIO** Persone: **8**
Tempo: **2 ore e 30 minuti** **Senza glutine**

1,4 kg pancia di maiale
220 g cipolla
150 g zucchero
60 g semi di sesamo
50 g aceto di riso
1 gambo di sedano
pepe della Giamaica in grani
semi di finocchio - Marsala
olio extravergine di oliva - sale grosso

Cuocete lo zucchero in una casseruola con l'aceto di riso. Quando si sarà caramellato, unite 115 g di Marsala e cuocete ancora, finché non si saranno sciolti i grumi di zucchero formatisi. Aggiungete infine i semi di sesamo e fateli cuocere nel caramello per 2'.

Cospargete la pancia con il sale grosso, poi spennellate il lato più grasso con il caramello, laccandolo bene.
Rosolate in padella in poco olio il lato spennellato; dopo 1' girate la pancia e rosolate anche l'altro lato.
Tagliate a pezzetti la cipolla e il sedano e rosolateli per 3-4' in un cucchiaio di olio, aggiungendo un cucchiaino di grani di pepe della Giamaica pestati e qualche seme di finocchio. Rovesciate poi tutto in una teglia capiente e sistematevi sopra la pancia.
Deglassate la padella della pancia con 640 g di Marsala; scaldatelo in modo che perda un po' di alcol, poi versate tutto nella teglia con la pancia. Coprite con un foglio di alluminio e infornate a 160 °C per 1 ora. Girate poi la pancia, irroratela con il suo sugo e cuocetela per altri 50', irrorandola con un'altra bottiglia di Marsala.
Laccatela di nuovo con altro caramello al sesamo e cuocete ancora per 15'.
Servitela con un contorno a piacere (ottimo sedano rapa a cubetti, scottato in acqua e aceto e saltato in padella con olio).

Testi Laura Forti
Styling Beatrice Prada
Piatti e ciotole Potomak, vassoio zincato fiorirà un giardino®, tovaglioli tinta unita Mercì, tovaglietta americana Principe di Galles Tablecloths, fondi Lea Ceramiche

DALLA ROMANIA

Le sarmale, ricchi involtini dell'Est

Carne e riso avvolti in foglie di verza o di vite, serviti con la mamaliga, *la tipica polenta romena: una preparazione di origine turca, che è diffusa, in versioni molto simili, in tutta l'area dei Balcani*

TESTO LAURA FORTI PREPARAZIONE JOËLLE NÉDERLANTS

La cucina romena è ancora molto legata ai prodotti agricoli del suo territorio, sebbene abbia accolto suggestioni provenienti dall'Est, dall'Ungheria e dalla Germania. I sapori sono decisi, e spaziano dall'agrodolce degli antipasti e delle minestre al gusto forte e speziato della selvaggina. Non mancano saporiti prosciutti, salsicce e formaggi locali.

Il menu tipo di una cena è sovrapponibile nelle portate e nella loro successione a quello italiano, poiché prevede antipasto, spesso a base di verdure, primo, secondo con contorno e dolce. I primi sono solitamente minestre, divise in due categorie: *ciorbe*, più ricche, con anche carne o pesce, e zuppe, simili alle nostre minestre. Si trovano anche creme di verdure, di derivazione francese. Come secondo si mangia anche pesce, ma la carne ha un ruolo primario sulla tavola romena: le *sarmale* sono uno dei piatti più tipici e si preparano con la verza oppure con la foglia di vite. In questo secondo caso si accompagnano con yogurt o panna acida. Questa preparazione, tipica anche dei Balcani, a sud della Romania, ricorda le *sarma* turche, dalle quali probabilmente deriva: involtini di foglie di vite o di cavolo ripieni di riso.

Oltre che con la panna acida o lo yogurt, si usa servire questi involtini con un'altra preparazione tipica romena, la *mamaliga*: si tratta di un pasticcio di mais molto simile alla nostra polenta, ma di consistenza un po' più spessa e tenace, non troppo cremosa.

illustrazione Emily Robertson

Impegno: **FACILE** Persone: **6**
Tempo: **2 ore**

700 g carne macinata mista (maiale e vitello)
600 g verza
180 g cipolla
150 g brodo di carne
80 g riso Originario
50 g pancetta a dadini
paprica
aneto (o prezzemolo)
concentrato di pomodoro
aceto
olio extravergine di oliva
sale - pepe

1. Sfogliate la verza e conservate solo le foglie più grandi, almeno 18. Sbollentatele in acqua bollente con 2-3 cucchiai di aceto: cuocetele per 5' dalla ripresa del bollore, scolatele e immergetele in acqua fredda.
2. Mondate e affettate la cipolla, poi rosolatela in padella con 2-3 cucchiai di olio, per 5'. Unite il riso e tostatelo per 2-3', insaporite con un cucchiaio di concentrato di pomodoro, la paprica, un ciuffo di aneto tritato, sale e pepe.
3. Aggiungete la carne e rosolatela velocemente, solo per insaporirla e mescolarla agli altri ingredienti, ma lasciandola ancora cruda e morbida, in modo da poter ben modellare gli involtini.
4. Eliminate la costa più dura delle foglie di verza, appiattitele battendole leggermente con il batticarne.
5. Preparate gli involtini: tenendo la foglia di verza nel palmo della mano, poggiatevi dentro una cucchiaiata di ripieno e avvolgete la foglia a sigaretta.
6. Mettete sul fondo di una casseruola metà della pancetta con un cucchiaio di olio, quindi disponetevi sopra gli involtini, anche sovrapponendoli. Aggiungete la pancetta rimasta, il brodo, un altro cucchiaio di concentrato di pomodoro. Cuocete per 2' a fuoco vivo, poi abbassate a fuoco minimo e cuocete per 40' con il coperchio e altri 10-15' senza coperchio. Serviteli con polenta gialla.

Foto Riccardo Lettieri
Styling Beatrice Prada

Per nascere bene
...e vivere meglio: l'acido folico

Importantissimo in ogni stagione della vita, in gravidanza è davvero essenziale per la salute del bimbo: evita, infatti, l'insorgere di malformazioni del sistema nervoso. E portarlo in tavola è facile, se si amano frutta e verdura

TESTO GIORGIO DONEGANI RICETTE DAVIDE NOVATI

Scommettiamo che non avete mai sentito nominare la vitamina B9. Eppure, se non ci fosse nel vostro organismo, vi sentireste affaticati, irritabili, confusi. Ma i problemi "caratteriali" sarebbero il meno: la carenza della vitamina in questione impedirebbe al vostro organismo di svolgere attività vitali. Insieme alla vitamina B12 infatti lavora per creare nuove cellule, interviene nella formazione dell'emoglobina del sangue ed è essenziale per la fabbricazione del materiale genetico e delle proteine. E se poi la carenza persiste nel tempo si può determinare una particolare forma di anemia, detta megaloblastica. A questo punto, nominiamo la vitamina nel modo in cui, probabilmente, l'avete già incontrata più volte: acido folico.

Lo sentono nominare di sicuro le donne in gravidanza: in particolare nei primissimi periodi, una carenza di acido folico può portare a conseguenze pesanti. Diversi studi hanno dimostrato che questa sostanza svolge un ruolo fondamentale per prevenire le malformazioni nelle prime fasi di sviluppo dell'embrione. In particolare, aiuta a evitare i difetti del tubo neurale (quella parte del feto che si sviluppa per formare il cervello, la scatola cranica e la spina dorsale), diminuendo il rischio che non si chiuda correttamente e che il piccolo sviluppi malformazioni gravi come la spina bifida.

Se una dieta ricca di verdure crude (soprattutto quelle a foglia verde) e con un consumo abbastanza frequente di legumi può bastare a garantire un apporto sufficiente di acido folico in condizioni normali, è molto difficile che ci riesca durante la gravidanza. Nei nove mesi dell'attesa il fabbisogno giornaliero raddoppia, passando da 200 mcg a 400 mcg: il feto attinge dalle riserve materne per il suo sviluppo e curare l'alimentazione, scegliendo cibi naturalmente ricchi di acido folico, è importante ma può anche non essere sufficiente. Per mettersi al sicuro da ogni rischio, è bene ricorrere a specifiche integrazioni farmacologiche; anzi, chi ha in previsione di allargare la famiglia farebbe meglio a iniziare l'integrazione con acido folico anche prima del concepimento, per proseguire poi con l'uso degli integratori nel periodo dell'attesa. Infatti, il tubo neurale si chiude nel feto fra il 17° e il 29° giorno dal concepimento: prima si aumenta l'assunzione di acido folico e meglio è.

CIBI FORTIFICATI
Acido folico in etichetta

Negli USA, dal 1998 la Food and Drug Administration (l'organismo statunitense per la sorveglianza sui farmaci e sugli alimenti) ha disposto l'aggiunta di acido folico a molti alimenti come farina, pane, riso. In Italia non c'è obbligo, ma alcune industrie alimentari addizionano volontariamente i loro prodotti di acido folico: si trovano quindi sul nostro mercato diversi alimenti fortificati, come cereali, succhi di frutta, latti speciali. L'aggiunta di acido folico va riportata in etichetta: un motivo in più per leggerla.

GLI ALIMENTI SUPER

- In effetti sono tanti gli alimenti che contengono naturalmente acido folico e, vista anche la piccola quantità che ce ne necessita, non sembrerebbe difficile farne scorta a sufficienza. La realtà però è diversa, perché si tratta di una vitamina molto delicata, che si distrugge in gran parte con la cottura e tende a perdersi anche con le semplici operazioni di lavaggio e preparazione. Ecco allora, su quali alimenti conviene puntare maggiormente.
- Il lievito di birra, anche se non è un vero e proprio alimento, è comunque una miniera di acido folico: con 1250 mcg per 100 g di lievito è al primo posto nella classifica dei prodotti che ne sono più ricchi.
- Fiocchi di crusca o di mais e germe di grano vantano anch'essi un contenuto molto elevato di acido folico: tra 250 e 300 mcg per 100 g, così come la soia.
- Tra le verdure sono soprattutto quelle a foglia verde a rivelarsi buone fonti di acido folico: biete, indivia, rucola, scarola, catalogna e spinaci ne danno mediamente tra 90 e 180 mcg per 100 g.
- Più o meno la stessa quantità la apportano anche diversi ortaggi appartenenti alla famiglia dei cavoli: broccolo, cavolini di Bruxelles e cavolo broccolo verde ne danno parecchio mentre il cavolfiore e il cavolo cappuccio verde ne forniscono un po' meno.
- Infine, integrano bene la dieta anche alcuni legumi, soprattutto ceci secchi, fave, fagioli secchi e lenticchie.

Farfalle integrali al curry con coste e primosale

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **20 minuti** **Vegetariana**

- **300 g** farfalle integrali
- **200 g** coste pulite
- **150 g** primosale
- **30 g** olio extravergine di oliva
- curry
- sale - pepe

Lessate la pasta in acqua bollente salata aromatizzata con un cucchiaio scarso di curry, dolce o piccante a piacere.
Dividete la parte verde delle coste dal gambo e tagliate il tutto a striscioline.
Cuocete a vapore le coste bianche per 2' poi aggiungete la parte verde e proseguite la cottura ancora per 2-3'.
Tritate grossolanamente con il coltello tutte le coste.
Scolate la pasta, conditela con l'olio, le coste, il primosale a cubetti e una generosa macinata di pepe.

Le fibre della pasta integrale e le coste costituiscono un'ottima fonte di acido folico. Sotto il profilo nutrizionale questa pasta si caratterizza oltre che per l'apporto di amido, anche per il buon contenuto proteico, derivante in parte dalla presenza del primosale. Un secondo a base di uova permetterà di realizzare un equilibrato pasto vegetariano.

A porzione
Acido folico 104 mcg
Kcal 302
Proteine 11 g
Grassi 13 g
Zuccheri 38 g

Coda di rospo al cartoccio

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **40 minuti** **Senza glutine**

- **600 g** coda di rospo pulita
- **200 g** erbette pulite
- **20 g** olio extravergine di oliva
- **1** grossa arancia
- rosmarino
- sale - pepe

Tagliate la coda di rospo a bocconcini.
Bagnate 4 fogli di carta da forno e mettete su ognuno un quarto delle erbette, un quarto del pesce e alcuni aghi di rosmarino tritati.
Ungete con olio, salate, pepate e chiudete ermeticamente i cartocci; cuoceteli in forno a 90 °C per circa 20'.
Pelate a vivo gli spicchi dell'arancia; quando il pesce sarà cotto, aprite i cartocci, distribuitevi gli spicchi di arancia a pezzetti e servite.

La ricchezza di acido folico è legata alla presenza delle bietole; questa ricetta, poi, ha un elevato contenuto proteico e la magrezza del pesce consente di contenere l'apporto calorico. Una pasta con sugo di verdure e una macedonia garantiscono un ottimo equilibrio complessivo.

A porzione
Acido folico 80 mcg
Kcal 156
Proteine 20 g
Grassi 7 g
Zuccheri 4 g

Coda di rospo al cartoccio

Farfalle integrali al curry con coste e primosale

WALD®
domus vivendi
COLLEZIONE
"Sotto il Vischio"
Kergrès® con decorazione
a mano sottosmalto
si respira aria di festa...
www.wald.it

Crema di spinaci allo zafferano su pane nero

Pollo al vapore con salsa di spinaci crudi

A porzione
Acido folico 188 mcg
Kcal 362
Proteine 38 g
Grassi 22 g
Zuccheri 4 g

A porzione
Acido folico 125 mcg
Kcal 298
Proteine 15 g
Grassi 15 g
Zuccheri 28 g

Crema di spinaci allo zafferano su pane nero

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **15 minuti** **Vegetariana**

400 g ricotta
250 g spinaci puliti
200 g pane di segale
zafferano
olio extravergine di oliva
sale - pepe

Lessate a vapore gli spinaci per 3', tritateli finemente e uniteli alla ricotta già mescolata con un pizzico di sale, una macinata di pepe, un cucchiaio di olio e una bustina di zafferano.
Tagliate il pane a fette e tostatelo leggermente in forno, senza farlo diventare troppo secco, distribuitevi sopra la crema di spinaci e servite.

L'amido del pane si integra bene con le proteine della ricotta, a dare un leggero ma ben bilanciato piatto unico. Gli spinaci arricchiscono la ricetta di fibre e sali minerali, e costituiscono la principale fonte di acido folico. Frutta fresca o un sorbetto miglioreranno l'apporto di zuccheri, senza appesantire la digestione.

Pollo al vapore con salsa di spinaci crudi

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **30 minuti** **Senza glutine**

600 g petto di pollo
250 g fagiolini
160 g spinaci puliti
160 g lattuga pulita
80 g olio extravergine di oliva
sale - pepe

Lessate a vapore i fagiolini spuntati e divisi in due per il lungo.
Tagliate a fettine sottili il petto di pollo e cuocetelo a vapore per 4-5'.
Frullate gli spinaci, crudi, con la lattuga, l'olio e un pizzico di sale.
Servite il pollo, leggermente pepato, con i fagiolini, la salsa di spinaci e la lattuga; completate a piacere con qualche goccia di aceto balsamico.

Una quota notevole di acido folico distingue questa ricetta, che si segnala anche per l'eccellente apporto proteico: un piatto ideale anche per la mamma in attesa. Visto il contenuto calorico abbastanza alto, per completare il pasto basteranno due fette di pane toscano.

Foto Sonia Fedrizzi
Styling Beatrice Prada
Piatti Comtesse, tovagliolo C&C Milano, tessuto Rubelli

Insalata di lattuga e kiwi alla menta

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **15 minuti** **Vegetariana**

300 g kiwi verdi pelati
200 g lattuga pulita
40 g olio extravergine di oliva
10 g germe di grano
menta fresca - sale - pepe

Tagliate a filetti 3-4 foglie di menta e mettetele nell'olio con una macinata di pepe e un pizzico di sale.
Riducete a tocchi la lattuga e tagliate a spicchi i kiwi.
Mescolate lattuga e kiwi, conditeli con l'olio alla menta, completando l'insalata con foglie di menta e germe di grano.

Germe di grano e lattuga sono le principali fonti di acido folico di questa insalata, che ha nella leggerezza il suo punto di forza. Come apertura, stimola le secrezioni gastriche, favorisce il senso di sazietà, migliora la digestione, aiutando a non esagerare con le portate successive.

A porzione
Acido folico 61 mcg
Kcal 143
Proteine 2 g
Grassi 11 g
Zuccheri 9 g

Sorbetto di kiwi con frutta alla vaniglia

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **50 minuti**
Vegetariana senza glutine

600 g kiwi verdi pelati
300 g kiwi gialli pelati
100 g zucchero
2 arance
vaniglia - limone

Frullate i kiwi gialli, tagliati a tocchetti, con 200 g di acqua molto fredda, 80 g di zucchero e il succo di mezzo limone.
Versate nella gelatiera e avviatela.
Sbucciate a vivo le arance e dividetele in spicchi, tagliate a rondelle i kiwi verdi, mescolateli alle arance e conditeli con 20 g di zucchero e i semi di mezzo baccello di vaniglia, poi teneteli in fresco mentre si prepara il sorbetto.
Servite il sorbetto di kiwi su un letto di frutta alla vaniglia.

Buone fonti di acido folico, i kiwi forniscono anche una quantità particolarmente elevata di vitamina C, preziosa per contrastare i disturbi di stagione. Data la presenza abbondante di zuccheri, questo sorbetto potrebbe ben concludere un menu che veda come primo piatto una gustosa zuppa di verdura.

A porzione
Acido folico 72 mcg
Kcal 216
Proteine 3 g
Grassi 1 g
Zuccheri 51 g

Sorbetto di kiwi con frutta alla vaniglia

Insalata di lattuga e kiwi alla menta

LA RICETTA DELLO CHEF

DAVIDE PIVA

Tecnologia e passione possono convivere: lo dimostra questo giovane chef che cucina ricette della tradizione, ma per emozionare. E lo fa curando i suoi piatti dagli ingredienti al tavolo del cliente, fino al web

LE MUSE

L'ambiente e gli arredi sono classici e l'atmosfera è ricercata, riscaldata anche dalla presenza in sala di un pianoforte a coda. La Garden Room, con grandi vetrate affacciate sul giardino, è la parte più recente e riservata (20 coperti), mentre la sala principale può ospitare fino a 80 coperti.

Via Perarolo 33, San Bonifacio (VR)
www.locandalemuse.it

Lo chiamano chef 2.0 perché Davide si occupa anche di comunicazione, utilizzando i mezzi che la tecnologia contemporanea mette a disposizione: internet e social network soprattutto. "Ho avuto una crisi, a un certo punto: non capivo più qual era il mio lavoro, ai fornelli, in ufficio, al computer, in sala a contatto con i clienti... Poi ho capito che il mio lavoro è tutto questo". La sua cucina, solidamente tradizionale, si fonda su minime revisioni, che la rendono "giusta" per i suoi ospiti. E le sue scelte sono condivise: Davide esce sempre in sala a parlare con i commensali perché "quando un ristorante è davvero di qualità, entrano in gioco le emozioni: capire il percorso che ha portato alla realizzazione di un piatto è importante per chi lo assaggia, e solo lo chef sa spiegare i motivi delle sue scelte, trasmettendo e amplificando queste emozioni". E di sicuro uno chef che si emoziona toccando la polenta "appena ha fatto la pelle" sa di che cosa parla. La tecnologia in cucina? Ci entra solo dove è in grado di migliorare l'opera delle mani, che restano gli strumenti primari: "Sì, amo la tecnologia, ma sicuramente preferisco impastare a mano!".

Uovo con pan brioche e semifreddo di cipolla

Impegno: **MEDIO** Persone: **4**
Tempo: **50 minuti più 3 ore di raffreddamento** **Vegetariana**

110 g cipolla rossa
100 g Emmentaler
70 g zucchero semolato
5 uova
4 fette spesse di pan brioche
olio per friggere
panna fresca
aceto bianco
burro - farina
sale - pepe

Mondate la cipolla, tagliatela a spicchi e mettetene metà in un tegame con lo zucchero, mezzo bicchiere di aceto e mezzo bicchiere di acqua. Portate a bollore e cuocete per circa 10-12': il liquido si sarà quasi del tutto asciugato e la cipolla sarà morbida.
Scolatela, lasciatela raffreddare, poi frullatela o tritatela finemente al coltello.
Montate 200 g di panna e amalgamatela con la cipolla. Mettete la mousse ottenuta negli stampi che preferite, o disponetela a ciuffi su una teglietta. Riponetela in freezer a raffreddare per almeno 2-3 ore.
Tagliate a filetti sottili la cipolla rimasta, infarinatela e friggetela in olio per friggere. Scolatela e tenetela da parte.
Ritagliate nelle fette di pan brioche 4 dischi con un tagliapasta (ø 6 cm). Spennellateli con un tuorlo mescolato con un cucchiaio di panna e rosolateli in padella con una piccola noce di burro, un minuto per lato. Trasferiteli poi su una teglia coperta con carta da forno.
Cuocete nella stessa padella, con una noce di burro, 4 uova, cercando di tenere i tuorli distanziati tra di loro: dopo 1-2', appena l'albume comincia a rapprendere, tagliate le uova intorno ai tuorli con lo stesso tagliapasta utilizzato per il pan brioche, e adagiate le uova sopra i dischi di pan brioche, con una palettina.
Cospargeteli con l'Emmentaler grattugiato a filetti e infornateli a 200 °C finché il formaggio sarà leggermente gratinato (3-5').
Servite subito, accompagnando l'uovo con il semifreddo di panna e cipolla e completando con la cipolla fritta.

Testo Laura Forti
Foto Riccardo Lettieri
Styling Beatrice Prada
Piatto Maxwell & Williams, tovagliolo Society by Limonta, tessuto Rubelli

IL PIATTO FORTE, ANZI L'UNICO...

Di solito è Pietro che è invitato dagli amici. "Ma quando andiamo noi a mangiare da lui ci sono sempre queste costine, che in effetti sono molto buone", dicono quelli che lo conoscono bene. Un piatto veloce e semplice, di sicuro successo: "L'ho imparato dalla mamma", racconta Pietro, "lo faceva per cena quando voleva qualche cosa di gustoso e rapido".

Vuoi partecipare con le tue ricette? Vai su: www.lacucinaitaliana.it/incucinadanoi oppure telefona al numero 02706421

Costolette di agnello impanate

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **45 minuti**

800 g	**12 costine di agnello**
250 g	**pangrattato**
1	**grosso spicchio di aglio**
	prezzemolo fresco
	origano secco
	olio extravergine di oliva
	sale - pepe

Pulite le costine eliminando l'eventuale grasso in eccesso.
Lavate un ciuffo di prezzemolo, mondatelo e tritatelo finemente insieme allo spicchio di aglio.
Unite il trito al pangrattato e mescolate bene. Aggiungete sale, pepe e un cucchiaio di origano.
Versate abbondante olio in un piatto e intingetevi le costine. Passatele poi nel pangrattato aromatico e impanatele generosamente. Poggiatele quindi su una teglia o su due tegliette, foderate con carta da forno.
Infornate a 190 °C per 15-20', girate le costine e cuocetele altrettanto sull'altro lato, finché diventano croccanti fuori, rimanendo morbide all'interno.
Servitele subito, accompagnandole a piacere con patate al forno o insalata.

PIETRO PUCCIA

Un fisioterapista osteopata ha poco tempo per cucinare, ma ogni tanto si cimenta, quando invita gli amici. Fa poche cose e semplici, ma è un perfezionista e sa muoversi tra coltelli e fornelli. È anche sommelier e, con questo piatto, suggerisce un buon Chianti Riserva.

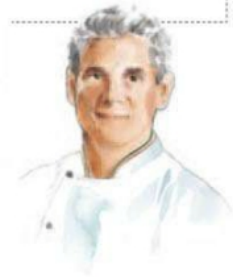
foto Riccardo Lettieri, styling Beatrice Prada

FARE IL PANE

COLORI E SAPORI SPECIALI

Con un purè di verdure verdi o rosse, con una rustica farina di mais, con semi e fiocchi di cereali: così gli impasti si fanno più ricchi e il piacere del pane ogni volta è diverso. E con le giuste farine si può accontentare anche chi non tollera il glutine

A CURA DI WALTER PEDRAZZI   FOTO RICCARDO LETTIERI

WALTER PEDRAZZI
Chef, docente di cucina, ideatore di ricette, è consulente gastronomico de La Cucina Italiana.

Semola di grano duro Farina che si ricava da una varietà di frumento molto ricca di glutine. Rende gli impasti tenaci, elastici e particolarmente resistenti durante la lievitazione. Dà una mollica gialla, corposa e molto saporita. Ha una grana più grossa rispetto a quella della farina di grano tenero; la semola più fine è detta "rimacinata".
Farina di mais Non contiene glutine e quindi, nella panificazione, va sempre miscelata con farine di grano. Per pani corposi, rustici e saporiti.
Bicarbonato Svolge una funzione lievitante "chimica", sviluppando anidride carbonica con il calore del forno; dà una caratteristica nota acidula e sapida agli impasti e va perciò usato con misura.
Yogurt Agente fermentante che potenzia i lieviti o può anche sostituirli. Aggiunge agli impasti elasticità e sapore.
Miele Zucchero semplice che "nutre" i lieviti, favorendo la lievitazione.
Miscele senza glutine Si tratta di speciali mix che, oltre ad amido di mais, farina di riso, destrosio, fibre, sale, contengono addensanti e altre sostanze (farina di guar, di semi di carrube, latte in polvere, gomma Xantano) che rendono possibile la lievitazione anche in assenza di glutine.
Il "suono" del pane "Bussate" con delicatezza su una pagnotta appena sfornata: se si sente un rumore di "vuoto", vuol dire che è cotta al punto giusto.

Trecce colorate

Mescolate 200 g di acqua con 50 g di latte e scioglietevi 25 g di lievito di birra fresco sbriciolato. Versate tutto in una ciotola su 500 g di farina speciale per pizza croccante.

Amalgamate gli ingredienti nella ciotola, aggiungete quindi 10 g di sale e continuate a lavorare l'impasto, che dovrà risultare piuttosto sodo.

Trasferitelo quindi su un piano di lavoro e continuate a lavorarlo con tenacia: raccoglietelo e tiratelo, girandolo ogni volta di 90°.

Quando l'impasto sarà liscio e ben omogeneo, mettetelo in una ciotola, copritelo con la pellicola e lasciatelo lievitare per 3 ore.

Dividetelo poi in 2 parti uguali; allargate e schiacciate entrambe a uno spessore non troppo sottile.

Disponete al centro di ciascun pezzo di pasta 100 g di purè di verdura colorata abbastanza asciutto: noi abbiamo usato purè di spinaci e di zucca, ma vanno bene barbabietole,

carote e altre verdure a foglia verde. Chiudete la pasta sul purè e impastate amalgamando tutto. Se, procedendo nella lavorazione, l'impasto rimane troppo appiccicoso, aggiungete

un po' di farina fino ad avere la giusta consistenza. Ripetete l'operazione "colorando" il secondo panetto di pasta con purè di zucca. Modellate i panetti ottenendo 2 filoncini

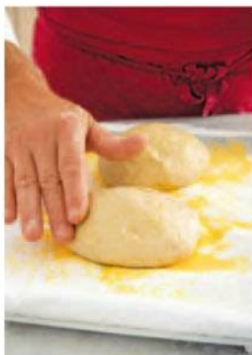
per colore; attorcigliateli a 2 a 2 a mo' di treccia, cominciando a intrecciare dalla metà della lunghezza. Disponete le 2 trecce bicolori su una teglia coperta di carta

da forno e lasciatele lievitare finché non raddoppiano di volume (per 1 ora circa). Infornatele a 220 °C per 40' circa, versando un bicchiere di acqua sul fondo del forno.

illustrazione Karin Kellner/2DM

Pagnotte di mais

Raccogliete in una grande ciotola 250 g di farina speciale per pizza croccante e 100 g di farina 0 setacciandole; aggiungete 150 g di farina di mais; con la mano "a cucchiaio" miscelate bene le tre farine. Unite quindi 20 g di lievito di birra fresco sbriciolato e 2 cucchiai di olio extravergine di oliva. Aggiungete 250 g di acqua e cominciate a lavorare gli ingredienti nella ciotola; quando saranno amalgamati, unite 10 g di sale e incorporatelo bene. Trasferite l'impasto su un piano, lavoratelo fino a renderlo liscio e omogeneo, quindi modellatelo a palla, mettetelo in una ciotola, copritelo con la pellicola e fatelo lievitare a 25-28 °C per 60-90'. Rovesciate quindi l'impasto sul piano di lavoro e dividetelo in 2 panetti.

Allungate e schiacciate con il palmo i panetti ottenendo due lingue di pasta; ungetele con un filo di olio. Arrotolate le lingue di pasta, poi riarrotolatele sul lato più corto (in questo modo l'impasto acquista più forza). Modellatele a palla e posatele su un telo riccamente cosparso di farina di mais. Ungetele con olio extravergine di oliva, massaggiandole delicatamente. Lasciate lievitare per 1 ora (non serve coprire, poiché l'olio mantiene la superficie elastica impedendo che si secchi). Al termine della lievitazione, aiutandovi con il telo, ribaltate le pagnotte su una teglia rivestita di carta da forno. Infornatele a 185-190 °C per 30-35', poi alzate a 220 °C e cuocete per altri 10'.

Pane ai cereali misti

Setacciate in una ciotola 300 g di farina speciale per pizza croccante insieme a una bustina di pasta acida essiccata (15 g). Mescolate 150 g di farina di cereali misti con 50 g di farina di segale, unitele nella ciotola e miscelate con le mani tutte le farine. Aggiungete poi 150 g di yogurt intero, 300 g di acqua tiepida e amalgamate con la frusta, quindi incorporate 25 g di miele fluido: otterrete un impasto cremoso. Copritelo con la pellicola e lasciatelo lievitare a temperatura ambiente per 12 ore. Dopodiché unite 3 g di bicarbonato, 8-10 g di sale e 50 g di fiocchi di cereali misti e mescolate con la spatola. Spennellate di burro fuso uno stampo a cassetta (30x8x8 cm) e cospargetelo con fiocchi di cereali e semi di zucca. Versate il composto nello stampo, copritelo con semi di girasole e di zucca e infornatelo a 175 °C per 1 ora circa. Otterrete un pane molto compatto.

Filoncini alle noci

Mettete 70 g di uvetta in una ciotola, copritela con vino bianco e lasciatela rinvenire per 3-8 ore. Mescolate in una ciotola 200 g di farina speciale per pizza croccante con 200 g di acqua; unite 5 g di lievito di birra secco e un cucchiaino di zucchero; coprite e lasciate riposare per 2 ore a temperatura ambiente (preimpasto).

Raccogliete in una ciotola o nel vaso dell'impastatrice 200 g di farina integrale e 100 g di farina di grano duro.

Aggiungete il preimpasto, 80 g di noci sgusciate e grossolanamente spezzettate e le uvette, ormai rinvenute e ben sgocciolate.

Completate con 1 cucchiaio di olio extravergine, 8-10 g di sale e 50 g di acqua. Impastate tutto a mano o nell'impastatrice ottenendo un composto omogeneo.

Dividete in due parti l'impasto e modellatele velocemente a forma di fuso un po' tozzo.

Ponete i due impasti su un vassoio, sopra un telo, separandoli e coprendoli con il telo stesso. Lasciateli lievitare per 40' a temperatura ambiente.

Schiacciate i due impasti lievitati ottenendo due "lingue" e arrotolatele in senso obliquo formando due filoncini.

Disponete i filoncini su una teglia coperta di carta da forno, spennellateli di olio e lasciateli riposare finché non saranno raddoppiati di volume.

Infornateli infine a 220 °C per 25' circa. Sfornateli e poneteli a raffreddare su una gratella.

Pancarré senza glutine

Setacciate in una ciotola 500 g di mix per pane senza glutine (noi abbiamo usato il Mix pane Schär). Sciogliete 7 g di lievito di birra secco e 1 cucchiaio di zucchero in 500 g di acqua; lavorate la farina con questa miscela, poi unite 8 g di sale, un cucchiaio di olio extravergine e un bicchiere di latte. Mescolate energicamente con la frusta: il composto è piuttosto asciutto e sodo. Versatelo in uno stampo a cassetta (25x10x8 cm) spennellato di olio e lasciatelo lievitare, senza coprirlo, finché non sarà cresciuto fino a un paio di centimetri sotto il bordo.

Infornate a 185-190 °C per 40' circa, quindi coricate lo stampo su un fianco, battetelo e infine sformate il pane. Lasciatelo raffreddare su una gratella, coricato su un fianco.

NEL PROSSIMO NUMERO
I pani dolci e il panettone

Testi Maria Vittoria Dalla Cia

Gli spaetzle
gnocchetti del Tirolo

Ottenuti da una pastella di farina, uova e latte, si preparano con uno speciale strumento, simile a una grattugia, che "porziona" l'impasto in gnocchetti più o meno piccoli. Si possono servire come primo piatto o come contorno

DI WALTER PEDRAZZI FOTO RICCARDO LETTIERI

In una bacinella, versate 350 g di farina con 3 uova e amalgamate, cominciando a incorporare le uova con una frusta.

Preparate in un recipiente 150 g di latte fresco intero: versatene circa un terzo sopra le uova, parzialmente incorporate, mescolate bene nel centro, con movimenti stretti e circolari, sino a stemperare la pastella. Quindi versate il resto del latte.

Lavorate energicamente per stemperare bene la farina e gli eventuali grumi, sino a ottenere una pastella corposa abbastanza morbida. Salate ed eventualmente insaporite con poco pepe.

Mettete l'acqua a bollire in una casseruola con un diametro adeguato alla lunghezza dello strumento per spaetzle. Al bollore, salate l'acqua; poggiate lo strumento sulla casseruola e versate velocemente una parte della pastella nella vaschetta.

Subito dopo fate scorrere la vaschetta; la velocità di scorrimento determina le dimensioni dello gnocchetto: veloce per gnocchetti piccoli, lenta per gnocchetti più grossi.

Con un mestolo forato, mescolate per facilitare la salita a galla degli gnocchetti; raccoglieteli e metteteli in acqua fredda. Ripetete l'operazione precedente sino a esaurire la pastella.

Potete preparare gli spaetzle anche con gli spinaci: alla pastella unite circa 100 g di spinaci lessati, strizzati e frullati.

Procedete come prima per la cottura. Gli spaetzle, sia bianchi sia agli spinaci, possono essere "pasticciati" con besciamella e formaggio e gratinati oppure si possono rosolare in padella a fuoco vivo, con poco burro, e servire come contorno.

124
Il Lambrusco
Grazie a piccoli produttori il più brioso dei vini rossi italiani torna alla tradizione e alla qualità

134
Sorprese d'Appennino
Un itinerario nelle valli di Reggio Emilia, tra i castelli di Matilde, gnocco fritto e condimenti balsamici

140
La rete golosa
In viaggio tra le food blogger, per scoprire quante sono, cosa fanno e cosa dicono di nuovo

147
Super pop
Con Davide Oldani scopriamo l'ortaggio autunnale per eccellenza: la cipolla. Il suo capolavoro

foto Andrea Forlani

Lambrusco, sorriso frizzante

Svilito per troppi anni da metodi di produzione industriali, il più vivace dei rossi italiani torna alla tradizione e alla qualità. Per rallegrare, con la sua "nuvola" colorata, una gastronomia che non ammette compromessi

TESTO E FOTO SAMUEL COGLIATI

Gli emiliani, ma anche qualche lombardo fortunato, possono dire: "Ce l'abbiamo solo noi". E tutto sommato è vero. Anche se non è l'unico della sua tipologia, alla quale appartengono per esempio il Gutturnio o certe Barbere monferrine, il Lambrusco è il paradigma, l'antonomasia e purtroppo anche lo stereotipo del rosso frizzante. E abita solo lì, in quella porzione di Pianura Padana a cavallo tra le province di Modena, Reggio Emilia e Mantova. Scandagliando l'Italia, l'Europa e l'intero pianeta, ci si accorge che colore rubino e anidride carbonica raramente si incontrano in un calice di vino. Ciò che in altre nazioni, come in Francia, è ritenuto curioso, o quasi inimmaginabile, nella Pianura Padana è quotidiana, irrinunciabile normalità.

Ma perché il Lambrusco spumeggia? Dal punto di vista tecnico non è difficile da spiegare: tradizionalmente, il freddo autunnale interrompeva la fermentazione, s'imbottigliava il vino e a primavera il tumulto riprendeva nel contenitore tappato. Così l'anidride carbonica restava imprigionata. E non pare un caso che questo accadesse in un'area settentrionale come quella padana. A un certo punto questo fenomeno spontaneo è diventato una vera scelta, probabilmente con l'intento di valorizzare aromi, freschezza e sapidità del vino.

"Il lambrusco è uno dei vitigni più antichi d'Italia", sottolinea Camillo Donati, vignaiolo parmense tra i suoi più fieri sostenitori, "una fetta di cultura enorme. I più hanno in mente un *vinello*, invece ha pari dignità degli altri, quella dignità che purtroppo gli è stata strappata". Questo vino, infatti, ha avuto alterna fortuna. Se nel Reggiano o nel Modenese è sempre rimasto la bevanda alcolica per antonomasia, dagli anni Ottanta in poi ha cambiato radicalmente profilo. L'egemonia delle cantine cooperative, un irrefrenabile modello agroindustriale, l'arrivo delle tecnologie enologiche hanno sradicato il Lambrusco dalla fermentazione tradizionale. Si è iniziato a vinificarlo in autoclave con il metodo Charmat, che consente una rapida produzione di massa, ma lo spoglia delle sue qualità, ammesso che una viticoltura che

Sopra
Grappoli di uva lambrusco pronti per la vendemmia.
A sinistra
La spuma generosa del Lambrusco appena stappato. Alcuni produttori di qualità sono tornati a fare il vino come in passato, con la fermentazione in bottiglia.

mira solo alla quantità (quasi 200 quintali di uva per ettaro nel Modenese!) gliene abbia lasciata qualcuna... Non è un caso che oggi il Lambrusco sia il secondo tipo di vino più venduto nella grande distribuzione.

"Per fortuna, negli ultimi anni", fa notare Giovanni Masini, dell'azienda Cà de Noci di Quattro Castella (RE), "qualcuno ha ricominciato a valorizzarlo, tornando alla fermentazione in bottiglia e a uno stile di Lambrusco *antico*". Per esempio, si possono citare le aziende Donati, Cà de Noci, Vittorio Graziano, Cinque Campi, Le Barbaterre... E non manca chi sperimenta il metodo classico, per ottenere vini spumanti (anche rosati), come Francesco Bellei, la Cantina della Volta, o ancora Le Barbaterre.

"Noi", spiega Masini, "abbiamo voluto seguire l'idea della vigna mista, con diverse varietà che vinifichiamo in uvaggio, come una volta. Il nostro 'Sottobosco' è fatto con quattro varietà d'uva: grasparossa, malbo gentile, montericco e sgavetta". Una scelta che riannoda le fila della tradizione. Nel mondo contadino, l'uva lambrusco infatti ha sempre convissuto con altri vitigni, anch'essi inclini alla briosità. È il caso della fortana, dell'ancellotta, o dello stesso malbo gentile, che, pur essendo apparentato al lambrusco, se ne distingue geneticamente. A produrre la fortana in purezza, per esempio, c'è Giorgio Mariotti sulle sabbie del Bosco Eliceo (FE), mentre Giacomo e Alberto Scaroni, a Viadana (MN), oltre al Lambrusco mantovano fanno con l'ancellotta un rosso godibile, che si iscrive nel novero dei migliori frizzanti padani.

Ma perché scegliere il Lambrusco anziché un altro vino? Se lo chiedete a un emiliano, per spiegarvelo andrà a prendere un salame. Proprio nel rapporto con la gastronomia locale va cercato l'altro motivo che ha indotto i vignaioli, da sempre, a produrre un vino vivace. Quale abbinamento migliore e più funzionale con la torta fritta o gli immancabili salumi della tradizione? Quale complice più felice con la tigella calda su cui poggia una fetta di lardo aromatizzato al rosmarino? E con le multiformi varianti della carne di maiale, raramente preparata seguendo ricette *alleggerite*? Difficile trovare di meglio di un rosso frizzante, infine, per il bollito, mentre le versioni abboccate o amabili andranno d'accordo con i dolci tortelli di zucca mantovani... "Per me", rivendica Erica Tagliavini, delle Barbaterre, "il Lambrusco è il più bell'accompagnatore del mondo, non ce n'è un altro così!". E non ci si stanca certo al primo bicchiere... "Da noi", conferma Giovanni Masini, "chi lo beve con un po' troppa facilità lo chiamiamo *ciòcia novli*, ciuccia nuvole". Che sarebbe un modo poetico per chiamare la sua spuma colorata. "Che cos'è il Lambrusco? Il Lambrusco è un sorriso. È troppo buono!".

DA GUSTARE

Lambrusco dell'Emilia Camillo Donati 2010
Da uve biodinamiche e senza alcun intervento enologico. Un'etichetta di riferimento per il Lambrusco a fermentazione in bottiglia. Il 2010 possiede una classe e una presenza dei tannini tali da garantirne un interessante invecchiamento. Sui 10 euro in enoteca. www.camillodonati.it

Rosso dell'Emilia Cinque Campi 2010
Rosso frizzante ottenuto da lambrusco grasparossa, malbo gentile e marzemino. Naso fruttato, vinoso, con una delicata speziatura. Il gusto, tannico e fresco, è contrappuntato da un piacevole amaro. Sugli 8 euro in enoteca. www.cinquecampi.it

Lambrusco di Sorbara "Rimosso" Cantina della Volta 2010
Versione semplice e leggera, rifermentata in bottiglia, di godibile spontaneità. Sui 13 euro in enoteca. www.cantinadellavolta.com

Modena "Rifermentazione ancestrale" Francesco Bellei 2011
A metà strada tra fermentazione spontanea e spumante, questo vino è di fresca acidità. Per le pietanze più grasse. Sui 13 euro in enoteca. www.francescobellei.it

"Lambruscante" Metodo Classico Brut nature Le Barbaterre 2010
Spumante di sostanza e di vitale tannicità. Prova sostanzialmente riuscita, per la sua veracità. Sui 13 euro in enoteca. www.barbaterre.it

L'autore Samuel Cogliati, italo-francese, è giornalista, wine consultant ed editore (www.possibiliaeditore.eu)

i Golosetti
i Dolcetti all'Italiana
con le ricette dello Chef Claudio Menconi

4 ETICHETTE CHE SANNO DAVVERO DI SPEZIE

Un calice di pepe e cannella

Cosa dà un tocco magico a un piatto? Le spezie, naturalmente. In cucina tutti abbiamo una collezione di vasetti, ma quanti di noi le conoscono davvero e, soprattutto, sanno dosarle con misura ed efficacia? Nel mondo del vino succede la stessa cosa: bisogna conoscere e saper dosare. Non le spezie, certo, poiché un vino i suoi aromi speziati li acquista da un altro fondamentale e meno esotico ingrediente: il legno delle botti. Grazie alle tecniche di affinamento o di invecchiamento, che insegnano come dosarlo, come lasciargli cedere quelle sostanze che poi si trasformano in profumo, riesce a esaltare le peculiarità di un vino senza "ucciderlo", caricandolo in eccesso. Grazie a questa sapienza riusciamo davvero a sentire che un vino sa di zafferano, di pepe o di cannella. Odori veri, non suggestioni letterarie, che nascono da molecole presenti nel legno, capaci, come quelle delle spezie, di infinite sorprese: provate i vini scelti, e vedrete che quella nota di cannella non è un'invenzione... [*yoel abarbanel*]

ZAFFERANO
Vino Santo del Trentino Doc 2000
12,5% vol. - € 24,60 (375 ml)

Gemma della Valle dei Laghi, sopra il Garda, il Vino Santo nasce da un'antichissima pratica che fa appassire i grappoli di nosiola su speciali graticci, baciati dalla brezza per sette settimane. Invecchiato per circa 10 anni fra acciaio e piccoli barili, acquista straordinaria complessità: profumi di frutta cotta, marmellata, ma, soprattutto, una vibrante nota di autentico zafferano. A berlo, la sua vellutata nota mielosa è equilibrata da una giovane, viva acidità. Sui 12-14 °C, in calici da bianco.
Pisoni, Sarche (TN), tel. 0461 564106,
www.pisoni.net

CHIODO DI GAROFANO
Rosso di Montalcino Doc 2010
14,5% vol. - € 11

Un'azienda classica in un territorio ormai consacrato nell'immaginario non solo turistico e gastronomico. Un vitigno re, il sangiovese, e un affinamento ponderato in grandi carati di rovere mostrano nel bicchiere l'essenza della toscanità senza fronzoli: colore rubino carico e acceso, profumi dalla frutta rossa al caratteristico pungente chiodo di garofano. In bocca la speziatura permane, sempre sostenuta dalla giovinezza del frutto. Da servire sui 18 °C, magari in caraffa, in bicchieri da rosso.
Col d'Orcia, Montalcino (SI), tel. 057780891,
www.coldorcia.it

PEPE NERO
Montepulciano d'Abruzzo Colline Teramane Docg 2009
14% vol. - € 6

Una realtà giovane con agriturismo improntata alla passione del territorio per un Montepulciano (Docg, rarità!) tutto naturale: dalla coltivazione all'accorto affinamento, un anno in barrique al quinto passaggio, per non caricare una materia ricchissima: colore granato, denso, aromi di frutta e quell'onda di pepe nero, tipico, ma che molti hanno barattato per profumi più dolci. In bocca, la classica nota carnosa di mosto e uva secca, lunga, fresca, per amanti del genere. A 18 °C in calici svasati.
Rasicci Emanuele, Controguerra (TE), tel. 0861856630,
www.agriturismo.com/lufeschiuole

CANNELLA
Cirò Rosso Classico Superiore Doc 2010
14% vol. - € 9

Quando si parla di vini "del Sud" si pensa amaro, forte, corposo. Specie in Calabria e specie col gaglioppo, vitigno a cui piccole aziende hanno ridato un'identità. Questo Cirò, fatto da viticoltori tradizionali, mostra invece il lato più fresco della Calabria: colore carico ma brillante, profumi complessi di ciliegie, rose appassite, note fumé. Poi, alla fine, ecco la vera cannella, da dessert. In bocca è liscio e fresco, e lascia un buon ricordo caldo, avvolgente. Si serve sui 18 °C.
Sergio Arcuri, Cirò Marina (KR), tel. 096231723,
www.viniciroser gioarcuri.it

L'ETICHETTA/UN IDILLIO TRA LE VIGNE DEL COLLIO

foto Nicola Cericola

Ogni volta che si passa l'Isonzo friulano e ci si incammina verso Oslavia, per arrivare in località Tre Buchi dove ha sede l'azienda Radikon, si percorre una strada di tornanti con vitigni a destra e a sinistra... Maurizio Armellin, artista e poeta dell'immagine enogastronomica, comincia dal paesaggio per raccontare la "sua" bottiglia "Fuori dal Tempo..." 2000 di Stanko Radikon. Questa riserva preziosa di chardonnay e sauvignon, forgiata in modo biodinamico, naturale, dal carattere difficile, fu proposta in modo anonimo durante una cena a casa dei produttori; tra gli amici invitati, Maurizio Armellin, assaggiando, esclamò: "Questo vino è fuori dal tempo!".

Da lì nacque il nome, e poi l'invito a creare un'etichetta: immediata, essenziale, si mostra con semplicità come un compendio di quel lembo di mondo, assoluto e anch'esso fuori del tempo. I colori rappresentano la campagna, il sole, l'acqua, la "ponca" (il terreno argilloso tipico del Collio), tutti elementi necessari per fare un buon vino. L'etichetta è impaginata come fosse un quadro, con un efficace contrasto opaco-lucido, realizzato con vernici particolari UV. Il packaging si erge a forma di puro cilindro, per una bottiglia atemporale, unica. [*carlo spinelli*]
www.armellinmaurizio.blogspot.it
www.radikon.it

GIUSEPPE VACCARINI
Nominato miglior sommelier del mondo nel 1978, è presidente dell'Associazione della sommellerie professionale italiana.

Tutte le forme della bottiglia

Nonostante i più svariati usi che da sempre se ne fanno, è solo nel Settecento, quando si cominciò a produrre vetro in grandi quantità, che la bottiglia divenne un oggetto di larga diffusione. Si impose poi definitivamente nel secolo successivo, con le prime industrie, stimolate dalla messa a punto di un vetro spesso, che potesse reggere la pressione che si crea nella bottiglia di Champagne durante la rifermentazione.

Da panciuta, com'era in età romana e nel Medioevo, la bottiglia si fa slanciata, rendendo in questo modo possibile la sua conservazione in orizzontale e favorendo di conseguenza l'affinamento e il miglioramento delle qualità del vino.

Cinque sono le forme più diffuse, i cui nomi derivano da importanti regioni vitivinicole. Create innanzitutto per caratterizzare e distinguere i vini di quelle stesse zone, con le loro linee, proporzioni e colori rivelano anche una specifica funzionalità ai loro peculiari contenuti.

In Borgogna nasce la *borgognotta*: solitamente di colore verde foglia appassita, con collo allungato e spalle slanciate, viene utilizzata per svariati tipi di vino, soprattutto però per gli Chardonnay e i Pinot nero.

La *bordolese*, nata nella omonima regione, è adatta soprattutto ai grandi vini rossi da invecchiamento: di colore verde, ha spalle alte che servono a ostacolare, durante la mescita, la fuoriuscita di depositi (oggi meno frequenti grazie alla tecnologia) che si creano durante l'invecchiamento.

La *champagnotta*, verde scuro, destinata ai vini effervescenti (spumanti), è caratterizzata da un vetro molto spesso, in grado di sopportare la forte pressione interna, e dal fondo concavo.

La *renana* è la bottiglia prodotta originariamente nella zona del Reno in Germania; oggi utilizzata anche in Alsazia, ha il fondo privo di quella protuberanza che impedisce il sedimentarsi sul fondo dei tartrati e dei sali, prodotti tipicamente dai vini rossi. Di colore verde chiaro e/o ambra, viene impiegata in particolare per i vini bianchi.

L'*albeisa* prende il nome dalla città di Alba nelle Langhe in Piemonte; simile alla borgognotta, ma con spalla più pronunciata, di colore marrone scuro e di buono spessore, venne inventata per Barolo e Barbaresco e per distinguere questi preziosi vini italiani da quelli francesi.

Altre caratteristiche bottiglie di minore diffusione, legate a produzioni di nicchia, sono la *bocksbeutel* e la bottiglia ad *anfora*. La prima è legata al vino tedesco prodotto in Franconia; in Italia, dove viene chiamata *pulcianella*, è poco usata, mentre la ritroviamo in Francia per gli Armagnac e in Portogallo per i vini rosati. La bottiglia ad anfora, tipica della Provenza, è usata anche in Italia per il marchigiano Verdicchio.

Borgognotta Bordolese Champagnotta Renana Albeisa Bocksbeutel Anfora

illustrazioni Karin Kellner/2DM

LE SCELTE DI NOVEMBRE

Bollicine d'eccezione

8 1/2

Classese Millesimato 2005
12,5% vol. - € 24

Nobilissimo Metodo Classico che sposa nello stile delle sue bollicine tradizioni secolari e un respiro internazionale. La spuma è ricca e fine; il bouquet intenso e fragrante di frutta gialla, di agrumi e di spezie chiude con lievi note vanigliate e minerali. Decisamente secco e strutturato, ha un buon equilibrio di acidità e morbidezza. Nel retrogusto c'è un tocco di tostatura appena amarognolo. A 10-12 °C con salumi, piatti robusti e gustosi di carni rosse. **Az. Agr. Travaglino, Calvignano (PV), tel. 0383872222, www.travaglino.it**

7 1/2

Rosso di Montalcino 2010
14% vol. - € 13

Fedele alla terra e ai caratteri delle sue uve, una delle aziende fondatrici del Consorzio del Brunello produce questo rosso moderno e fresco, limpido, che profuma di ciliegia, di prugna, di fiori. In bocca è secco, morbido per l'importante presenza di alcol, ben equilibrato da tannini dolci e da una bella freschezza. Da degustare a 16-18 °C con arista al forno, pappardelle alla lepre, pecorino semistagionato, magari nello scenario incantevole della Val d'Orcia, dove si trova la tenuta con le sue magnifiche suite. **Castiglion del Bosco, Montalcino (SI), tel. 05771913001, www.castigliondelbosco.com**

7

Sicilia Igt Grillo "Opera al Bianco" 2011
12,5% vol. - € 10

Ecco le uve grillo, trapanesi doc, in una gradevole veste: giallo paglierino, cristallino, il vino è consistente e sprigiona note di biancospino e ginestra, di frutta gialla, di agrumi con cenni di tostatura e di mineralità in chiusura. Al gusto è morbido, abbastanza equilibrato con una freschezza dominante. A 12-14 °C con risotto ai porcini, orata al cartoccio, carni bianche arrostite. **Az. Agr. 12 Chiavi, Paceco (TP), tel. 3388927458, www.12chiavi.it**

A Natale
sono tutti più buoni…

EXTRAVERGINI DI AFFIORAMENTO

Il fior fiore dell'olio

LUIGI CARICATO
Oleologo e scrittore, divulgatore della cultura dell'extravergine, dirige Olio Officina Food Festival.

L'olio che affiora dalla pasta di olive non pressata viene raccolto con una specie di mestolo e versato in un contenitore dove si lascia decantare.

"Affiorato" o "di affioramento", "lacrima" o "fiore": che cos'è quest'olio dai nomi tanto promettenti? È il primo succo, quello che spontaneamente emerge dalla pasta delle olive appena molite dalle macine di pietra, e non ancora pressate. Se ne ricava appena il 2-3% rispetto al normale extravergine, che invece viene spremuto nelle fasi successive della lavorazione dalla pasta di olive. Frutto di una pratica piuttosto onerosa, gli oli di affioramento sono sempre più rari (complice anche la loro veloce deperibilità) e stanno scomparendo insieme ai frantoi tradizionali a macine e presse, sostituiti da moderni estrattori centrifughi. Tuttavia negli ultimi tempi la tecnologia ha messo a punto un sistema che ne agevola l'estrazione: si tratta del "metodo Sinolea", un meccanismo in cui migliaia di lamelle inox affondano nella pasta delle olive e l'olio, scorrendo lungo le lamelle, sgocciola all'esterno del cilindro della macchina estrattrice. Per gustare il più puro succo dell'oliva.

SPREMITURA A FREDDO? UN FALSO MITO

Il freddo, il caldo... distinzioni che per l'extravergine non hanno più valore: l'olio si ricava dalle olive lavorate alle temperature giuste. In realtà non è mai esistita una spremitura a caldo: semmai le rudimentali tecniche di estrazione del passato sviluppavano durante la lavorazione un calore eccessivo. La spremitura è sempre stata una sola, e oggi per fortuna avviene a temperature inferiori rispetto a un tempo, grazie a tecnologie che hanno così migliorato la qualità dell'olio. Perciò, anche se nell'etichetta dell'extravergine vi è la possibilità di scrivere "estratto a freddo" o "prima spremitura a freddo", si tratta di pura poesia. L'Unione europea consente di riportare tali diciture, facoltative, quando gli extravergini sono ottenuti a meno di 27 °C. In realtà, secondo studi recenti, la temperatura ottimale per la spremitura si attesterebbe intorno a 30 °C.

"Celso", Affiorato del Levante Ligure
€ 16 (bott. 500 cc)

Da olive lavagnina, molite a pietra, è giallo e limpido con tenui profumi fruttati e mandorlati; in bocca dà una sensazione dolce; nel finale note di ortaggi, una punta piccante e richiami di mela e mandorla. Con pesci al cartoccio. **La Tenuta de L'Esedra, Sestri Levante (Ge), tel. 0185487491, www.tenutadellesedra.it**

"Matraja di Affioramento"
€ 28 (bott. 750 cc)

Da olive frantoiano all'85%. Verde tenue, limpido, al naso si apre con profumi fruttati, erbacei. Al palato è morbido e vellutato, con amaro e piccante netti ma armonici, e gusto di carciofo; lieve piccante nel finale. Da decantazione naturale. Con pesci alla brace. **Fattoria Colleverde, Matraia (Lu), tel. 0583402310, www.colleverdevineyards.com**

"Lo Sgocciolato"
€ 11,50 (bott. 500 cc)

Solo olive moraiolo per un olio verde oro, dai profumi fruttati intensi, erbacei. Di buon corpo, sa di erbe di campo, cardo, frutta secca con una lieve astringenza in chiusura. Estratto con metodo Sinolea in edizione limitata: 1000 bottiglie numerate. Con carni alla brace. **Az. Agr. Eredi Gradassi, Campello sul Clitunno (Pg), tel. 0743275819, www.cufrol.com**

"L'Affiorato"
€ 7 (bott. 500 cc)

Giallo dorato, ha aromi fruttati leggeri, con connotazioni erbacee. Al palato è morbido e armonico, con amaro e piccante ben dosati, gusto vegetale e sentori di mandorla in chiusura. Raccolto a mano da olive molite con macine in granito. Con verdure al vapore. **Frantoio Galantino, Bisceglie (Bt), tel. 0803921320, www.galantino.it**

illustrazioni Karin Kellner/2DM, foto Fabio Lombrici

Le delizie dell'Appennino

Tra i castelli di Matilde, in pieno autunno. Viene voglia di sedersi a tavola per gustare alcuni dei migliori prodotti italiani: culatello, Parmigiano-Reggiano, tortelli, gnocco fritto, condimenti balsamici. In locande perse tra i boschi

TESTO E FOTO ANDREA FORLANI

Sopra
Culatelli e prosciutti del Salumificio Gianferrari, a Ciano d'Enza di Canossa, e una camera dell'Agriturismo Il Casante a Carpineti.
Nella pagina accanto
La Rocca dei Boiardo, a Scandiano.

Diciamo la verità: un weekend tra i colli dell'Appennino Reggiano non l'avevate preso in considerazione. Men che meno all'affacciarsi dell'inverno, in questa stagione di transizione tra le ultime foglie che abbandonano i rami e la prima neve che appare all'orizzonte. Noi invece abbiamo sfidato i luoghi comuni e siamo partiti. Abbiamo visto pascoli di un verde ancora intenso, boschi di castagni dalle foglie dorate, castelli matildiani e borghi storici di rara bellezza. E gustato una gastronomia che davvero vale il viaggio, basata su prodotti di qualità eccezionale.

Uno chef stellato, ma di cultura contadina

Nella zona son noti come i Quâter Castè, su mappe e gps compaiono sotto la voce Quattro Castella, comune da poco più di 13 mila anime a circa 18 chilometri a sud-ovest di Reggio Emilia. La cattiva notizia è che dei quattro castelli medievali che un tempo difendevano il borgo non ne rimane che uno, quello di Bianello, aperto al pubblico. Quella buona è che nel registro degli attuali abitanti della minuscola frazione di Rubbianino figurano i nomi di Andrea e Marcella. Li trovate al lavoro alla Locanda Ca' Matilde, un vecchio casale di campagna sapientemente rimesso a nuovo per assolvere a compiti un po' diversi da quelli originari. Così, in quello che una volta fungeva da deposito degli attrezzi si trova oggi la cucina, mentre nella ex stalla sono accomodati tavoli e sedie del ristorante. Già, perché Andrea, che di cognome fa Incerti Vizzani, da qualche anno si è appuntato sul petto una luccicante stella Michelin. Modesto e cordiale in sala, tra i fornelli si fa scienziato e ricercatore. A suo agio tra gli abbattitori, con la tecnologia flirta volentieri, ma solo per dar nuovo lustro alla cultura culinaria contadina e alla tradizione reggiana. Per i vostri assaggi prendete nota dei seguenti piatti: *lasagnetta con ragù alla bolognese, bietola e besciamella soffice*; *vitello in oliocottura con spinaci fondenti, crema di peperoni e sedano rapa*.

Semplice salumeria? No, paradiso del culatello

Altro giro, sempre dalle parti di Matilde di Canossa, che in queste lande governava nell'XI secolo. I suoi castelli sono sparsi a destra e a manca, ma dovendo scegliere suggeriamo quello di Rossena, tra i meglio conservati e fotogenici, trovandosi appollaiato su una rupe vulcanica da un migliaio di anni.

Di qualche secolo più recente ma non per questo da trascurare è il vicino Salumificio Gianferrari, che potremmo additare come il paradiso del culatello. Correva l'anno 1951 quando Fernando Gianferrari e la consorte Annamaria iniziarono a occuparsi di salumi e per nostra fortuna hanno fatto lo stesso i loro discendenti, ben felici di raccontare vita, morte e miracoli di coppe, guanciali, strolghini e prosciutti. Su nitriti e nitrati non hanno nulla da dire, dal momento che nei loro prodotti non se ne trova traccia, semmai ci tengono a raccontarvi di quando, al termine della XXII assemblea dell'Eccellente Arcisodalizio per la ricerca del Culatello Supremo, tenutosi nella sede di Rocca di Soragna, il Salumificio Gianferrari si sia portato a casa il premio Gran Culatello.

Sopra
Il profilo della Pietra di Bismantova, affioramento di conglomerato citato anche da Dante.
Nella pagina accanto
In senso orario. Una creazione del ristorante Ca' Matilde. Gnocchi fritti della Locanda dell'Amorotto. Scorcio di Carpineti. Forme di Parmigiano-Reggiano della Latteria Sociale San Giorgio di Cortogno di Casina.

Borghi di piacevolezze culturali e gastronomiche
Siamo a Scandiano, terzo comune più popoloso della provincia, fiero della sua trecentesca Rocca del Boiardo, immenso palazzo fortificato di 5 mila metri quadrati. Intorno, nient'affatto comuni saliscendi disegnano il paesaggio, con borghi remoti come Pecorile, paesello medievale nel comune di Vezzano sul Crostolo, o Votigno di Canossa, un angolo di Tibet trapiantato sull'Appennino Reggiano dal medico e scrittore Stefano Dallari: innamoratosi di quel lembo d'Asia, decide di aprire sull'Appennino Reggiano la Casa del Tibet, un po' museo, un po' centro culturale, un po' posto da meditazione e punto d'incontro. A 5 chilometri da Albinea una vecchia insegna dipinta di giallo e nero su un bel casale in pietra recita Cavazzone. Chi parcheggia nel piazzale antistante lo fa di solito per un paio di ottimi motivi: dimenticare la città in questa accogliente struttura agrituristica e approfittare del fatto che i fratelli Cavazzone celino il classico tesoro in cantina, una storica acetaia dove matura il "Balsamico del Cavazzone", condimento balsamico. Botti vecchie, antiche anche di 300 anni, e bottiglie che partono da nove euro per arrivare ai 95 euro del Gran Riserva (bottiglia da 100 ml). Visite, degustazioni e un ristorante in cui capire ancor meglio di che nettare stiamo parlando.

Tortelloterapia e Parmigiano-Reggiano bio
Nell'Appennino Reggiano si celano frazioni talmente minuscole che potrebbero passare inosservate, e sarebbe un peccato, perché vi si conservano veri tesori del gusto. Come a Sordiglio, dove Marco, proprietario del ristorante Tortelloterapia, sa bene distinguere i clienti davvero appassionati e disposti a seguirlo in un percorso di sapori unico. Questo affabile e verace "conservatore di sapori", come ama definirsi, coltiva un'infinita passione per la tradizione gastronomica reggiana, tortelli in primis. Che ogni giorno escono dalla cucina con i ripieni più disparati per planare al tavolo in un arcobaleno di colori, tutti ottenuti con ingredienti naturali.

A Cortogno di Casina invece troviamo la Latteria Sociale San Giorgio. Qui si produce un Parmigiano-Reggiano talmente buono e bio da finire regolarmente negli ultimi 40 anni sul bancone di Peck, la gastronomia più aristocratica e nota ai milanesi. Rispetto ai grandi caseifici di pianura le quantità di forme prodotte e marchiate 191 (il numero associato alla latteria) sono assai limitate, meno di venti al giorno, ma il bar dirimpetto e il discount Ecu di Casina promettono di non farvi fare un viaggio a vuoto.

Gnocco fritto, panzerotti e Lambrusco
Frazione di Onfiano, luogo panoramico dove si giunge lungo la provinciale 98, tra boschi e campi coltivati, per poi deviare verso l'alto lungo una stradina alberata. Oltrepassata la Latteria Sociale, purtroppo chiusa e in cerca di acquirenti, ecco un locale che promette la madre di tutte le abbuffate: la Locanda dell'Amorotto. Abbandonate ogni dieta o voi che entrate, e cimentatevi con gnocco fritto (trovate la ricetta nel

Nella pagina accanto
A sinistra, *panna cotta con salsa ai frutti di bosco* del Ristorante del Castello delle Carpinete e una sala del ristorante.
A destra, uno scorcio di Carpineti e bottiglie di "Balsamico di Cavazzone".

box), erbazzone (la tipica torta salata farcita con un impasto di bietole, uova, scalogno, cipolla, aglio e Parmigiano), tigelle e panzerotti accompagnati da caraffe di Lambrusco.

Da Londra all'Appennino, sulla via della gola

C'era una volta un castello appollaiato su un cucuzzolo alle spalle del borgo di Carpineti: tanto per cambiare apparteneva a Matilde di Canossa, che da lì governò a lungo. Tra gli ospiti anche papa Gregorio VII, che nel 1077 vi si trasferì per sfuggire alla furia del re Enrico IV, prima che questi si umiliasse in quel di Canossa. Ebbene, quel castello c'è ancora, gode di un'eccellente salute e di una vista spettacolare ed è oggi il regno incontrastato del sorridente Silvano Mazzoli. Che fa un mestiere forse meno impegnativo dei suoi predecessori, ma non meno nobile: lo chef. Professione a lungo esercitata nel cuore di Londra e parrebbe con discreto successo, giacché Tony Blair e consorte furono tra i suoi più entusiasti estimatori. Al punto che in più di un'occasione lo invitarono a cucinare nella loro residenza. Tra la sorpresa generale furono invece invitati ad andarsene, da Silvano, gli ispettori della guida Michelin entrati nel suo ristorante londinese per attribuirgli una stella. Tornato a Carpineti, nel suo Ristorante del Castello delle Carpinete Silvano sfodera piatti di una bontà indimenticabile (*lasagnette con funghi porcini freschi*; *ventaglio d'anatra con salsa al pepe verde*; *panna cotta alla vaniglia con salsa ai frutti di bosco e caramello*...) a prezzi del tutto inadeguati. Nel senso che altrove costerebbero il doppio.

Agriturismo vero, tra boschi e silenzi

Un'ottima soluzione per smaltire tante golosità è portarsi dalle parti di Castelnovo ne' Monti per scrutare la misteriosa Pietra di Bismantova, bizzarra montagna di 1041 metri a forma di ferro da stiro che domina un altopiano ricoperto da piante di nocciolo e animali selvatici. Potete circumnavigarla o cimentarvi nella salita tramite sentieri o una via ferrata, mettendo alla prova le vostre doti di alpinisti. Se invece è il dolce far niente che abita i vostri sogni, prendete nota del seguente indirizzo: Il Casante a Carpineti. Corrisponde a un borgo cinquecentesco che dal 2007 è un accogliente ed elegante agriturismo diffuso. Ma di quelli veri: tutt'intorno è campagna, mucche al pascolo, campi coltivati, boschi. Di televisori e telefoni in camera nemmeno l'ombra e la strada provinciale è sufficientemente lontana da non intrufolarsi nei vostri silenzi. Non isolatevi troppo, però, perché i padroni di casa, Stefania, Antonio e Cecilia (quest'ultima un simpatico cagnone sempre in vena di giocare), sono persone squisite con cui è un gran piacere conversare. E se il ristorante non è incluso, "un tortello è sempre pronto", ci rassicurano.

INDIRIZZI UTILI

RISTORANTI
Castello delle Carpinete
via Castello
delle Carpinete 26,
Carpineti,
tel. 0522813640, www.castellodellecarpinete.it
Locanda Ca' Matilde
loc. Rubbianino 14,
Quattro Castella,
tel. 0522889560,
www.camatilde.it
Locanda dell'Amorotto
loc. Onfiano 8,
Carpineti,
tel. 0522718099
Tortelloterapia
loc. Sordiglio,
Casina, tel. 0522605337,
www.tortelloterapia.it.

BOTTEGHE
Ecu discount
via Caduti della Libertà 25,
Casina, tel. 0522609113
Latteria Sociale San Giorgio
loc. Cortogno 20,
Casina,
tel. 0522607100
Salumificio Gianferrari
via Val d'Enza Nord 143,
Ciano d'Enza di Canossa,
tel. 0522878185,
www.gianferrari.it

AZIENDE AGRICOLE E AGRITURISMI
Cavazzone
via Cavazzone 4,
Viano,
tel. 0522858100,
www.cavazzone.it
Il Casante
via Mulini Valle
del Tresinaro 133, Carpineti,
tel. 0522816953,
www.ilcasante.it

GNOCCO FRITTO

Lo chiamano così a Reggio Emilia, a Bologna è gustato come *crescentina*, a Cremona diventa *chizze*, a Piacenza *burt-lèna*.
Per 8 persone occorrono 500 g di farina bianca, 60 g di strutto, 40 g di lievito di birra diluito in un quarto di litro di acqua tiepida o latte, un cucchiaino di sale, olio o strutto per friggere.
Versate la farina sulla spianatoia, unite il sale, lo strutto e il lievito diluito. Lavorate bene, poi avvolgete l'impasto in un tovagliolo e lasciatelo lievitare in un luogo tiepido per almeno un'ora. Con il matterello stendete la pasta in una sfoglia di circa 3 mm e tagliatela a rombi. Friggete i rombi, scolateli e posateli su carta assorbente. Sono ottimi come spuntini e si usa imbottirli con salumi e formaggi.

illustrazione Karin Kellner/2DM

Care blogger, buon appetito!

Cucinano strette tra macchine fotografiche, fornelli e computer. Condividono diari gastronomici, ma anche amori e passioni. E sognano di farne una professione

TESTO PAOLO MAVERNA

Angelica ha 25 anni, si definisce "un tipetto solitario", lavora nella grafica e "adora cucinare". Il suo blog, *il 5° peccato capitale*, si rivolge "a chi è già bravo e a chi come me vuole imparare, o ci prova ogni giorno, combinando anche tanti disastri...". Giovanna invece confessa una passionaccia per lettura, scrittura, fotografia e cucina. Nel suo blog, *la cuoca eclettica*, scrive: "Per me cucinare significa tante cose: dare spazio alla mia fantasia e creatività, condividere con gli altri ciò che ho preparato... Il blog nasce proprio dalla voglia di esprimere l'amore per la lettura, la fotografia, la cucina…". Poi ci sono Chiara e Angela: la prima con laurea in Giurisprudenza, master in Comunicazione e un ex lavoro in televisione, la seconda laureata in Lingue, un master europeo in cultura dell'alimentazione, sommelier e giornalista enologica. Hanno dato vita al blog *sorelle in pentola*, che "non nasce solo come diario di ricette; è qualcosa di più, noi cerchiamo di farvi vivere, sentire, quello che cuciniamo. Attraverso questo blog, quello che vogliamo trasmettere e condividere con voi è il cibo come espressione d'amore".

Di testimonianze come queste si potrebbe riempire un'enciclopedia, tanti sono i blog d'argomento culinario (cioè quelli che parlano di ricette e cucina sperimentale) nati in Italia negli ultimi anni. Un vero censimento, in realtà, non è mai stato fatto e sarebbe forse impossibile: per tanti che ne vengono inaugurati ogni mese, altrettanti vengono abbandonati per strada dai loro creatori. Difficile dire anche quanti siano i blog in generale: l'ultimo dato certo risale a un paio di anni fa e viene da Splinder, la principale piattaforma blog, che dichiarava di ospitarne quasi mezzo milione. Se il dato fosse ancora attuale, e tra questi l'1% fossero quelli dedicati alla cucina, ne ricaveremmo un numero vicino a 5000. Ma tutto questo è pura teoria.

Chi c'è dietro il monitor? Sono centinaia in Italia i blog dedicati alle ricette. Il profilo dei blogger: donna, studi superiori o universitari, grandi capacità di comunicazione. E molto tempo a disposizione.

Nella realtà, i blog più seguiti, quelli che si linkano tra di loro e la cui attività è rilevata anche dai siti più seri (come lacucinaitaliana.it), sono poche centinaia.

Un altro osservatorio interessante è il sito *blogbabel*, che stila ogni mese la classifica dei 500 blog italiani più popolari: nel momento in cui facciamo questa ricerca (settembre 2012), il primo blog con argomento cibo è al 46esimo posto, ma si tratta di *scienza in cucina* del chimico Dario Bressanini, collegato al mensile *Le Scienze*. Per avere delle vere ricette bisogna guardare al 49esimo posto con *cavoletto di bruxelles*, uno dei primi blog gastronomici, creato nel 2005 da Sigrid Verbert, cuoca-fotografa-scrittrice belga (ma naturalizzata romana). Anche lei vanta un baccalaureato in Filosofia e un master in Comunicazione: del suo blog dice che "è e rimane il mio personalissimo terreno di gioco, il luogo dove racconto liberamente umori, esperimenti, viaggi e qualsiasi altra cosa che quel giorno mi passa per la mente". Il *cavoletto* è sicuramente una case history di successo: infatti per trovare altri blog gastronomici nella hit dei 500 bisogna scendere al 171esimo posto con *butta la pasta*, e scendendo ancora se ne incontrano pochi altri.

Che cosa hanno in comune, questi blog? Innanzitutto sono quasi tutti al femminile. Gli uomini che si occupano di gastronomia non lo fanno attraverso le ricette ma con altre modalità: storia, filosofia, cronache enogastronomiche, recensioni di ristoranti e cantine, a volte qualche pettegolezzo e qualche polemica, sono questi i terreni su cui si misurano i blogger maschi, come Stefano Bonilli di *papero giallo*, Paolo Marchi di *identità golose*, Leonardo Romanelli di *quinto quarto*. In secondo luogo, il profilo socioculturale delle blogger: normalmente tra i 25 e i 35 anni, con qualche punta verso l'alto, studi universitari, propensione alla creatività, soprattutto nel campo della scrittura e della fotografia. Paiono importare meno le conoscenze tecniche (registrandosi su siti specializzati che offrono impostazioni predefinite, non è necessario conoscere il linguaggio HTML), e paradossalmente non sono indispensabili grandi capacità culinarie (molte di esse si dichiarano "principianti" dei fornelli). Il terzo tratto comune è l'alto grado di emotività: l'immancabile sezione "about me" è sempre corredata da un ritratto fotografico e da una più o meno lunga biografia, in cui l'autrice del blog spiega le sue motivazioni, emozioni, storie familiari. O, per dirla con Sigrid, "qualsiasi altra cosa che quel giorno mi passa per la mente".

Perché lo fanno? La domanda non è peregrina: creare e tenere aggiornato un blog di ricette vuole un impegno quotidiano e spesso diventa un vero lavoro a tempo pieno, da sottrarre magari al proprio lavoro principale, allo studio, ai figli, al sonno… Nel 2005 proprio Stefano Bonilli su *papero giallo* proponeva questa classifica di motivazioni: 1) per passione; 2) per ambizione; 3) perché può essere una nuova professione; 4) perché è il tuo lavoro. Oggi, con l'esplosione dei blog, ci sembra di poter escludere le ultime due motivazioni. È ormai provato che tranne qualche caso fortunato (sempre Sigrid…), un blog non può generare un vero reddito. In molti ospitano banner, link sponsorizzati o anche finestre interstitial con veri spot pubblicitari, ma le aziende pagano soprattutto con forniture di prodotti. Restano dunque la passione e l'ambizione. Il bisogno di comunicare, vedere ed essere viste, come su un'affollata piazza cittadina. Noi propendiamo per la prima: la passione. Confortati dalle *sorelle in pentola*, quando parlano di cibo come "espressione d'amore". Anche questo, sul grande web, è possibile.

illustrazioni Karin Kellner/2DM

LETTO E MANGIATO

Seppie, piselli e filosofia

A CURA DI STEFANO TETTAMANTI

Achille Campanile in un racconto diventato ormai un classico esplora i segreti di uno degli accostamenti più tradizionali della cucina popolare italiana.

"Le seppie coi piselli sono uno dei più strani e misteriosi accoppiamenti della cucina. Le seppie, da vive, ignorano in modo assoluto l'esistenza dei piselli. Abitano le profondità marine, nuotano lente e quasi trasparenti in una limpida luce d'acquario (...) non possono avere alcuna idea di quelle leguminose (...)

Dal canto loro i piselli – ammesso che abbiano delle idee – non possono che avere un'idea molto vaga del mare. Più che altro per sentito dire. Sono chiusi nel baccello, poveri pallottolini ciechi che non si sa davvero per chi esistano, là dentro (...)

Ma l'uomo è uno strano animale (...) Non si contenta di pescare in modo primitivo, semplice, con la canna, o le reti, o le nasse, pesci più a portata di mano. Vuole anche le seppie (...) Intanto coltiva gli orti, pianta i piselli, li cura e sorveglia, li coglie. Poi porta tutto al mercato. Una mattina, ecco le seppie sul banco della pescheria, da una parte; e dall'altra, lontano, ecco i piselli nel reparto ortaggi. Ancora non si conoscono, ignorano l'esistenza gli uni delle altre. Fa freddo. Arriva la donna; (...). Femmina del re del mare, della terra e del cielo, compera le seppie e i piselli (...). Va a casa. Spella, taglia, scafa. Seppie e piselli (...) si incontrano in un tegame sfrigolando. Da questo momento i loro destini sono legati. Nel primo istante c'è un po' di freddezza, ma dopo poco, bon gré mal gré, s'accordano a meraviglia. Insieme vengono scodellati, insieme arriveranno a tavola, insieme verranno assaporati e lodati (...).

Consummatum est. Rientrano nel tutto. Hanno percorso fino in fondo le traiettorie del loro lungo viaggio e delle loro brevi vite che, con un'effimera fosforescenza nel buio dell'universo, si sono incontrate, fuse, spente".

(Achille Campanile, *Le seppie coi piselli*, in *Gli asparagi e l'immortalità dell'anima*, Rizzoli)

L'uomo che inventò le bollicine

Franco Ziliani aveva un sogno. Il conte Berlucchi aveva terre e lungimiranza. Insieme hanno creato lo Champagne italiano. E rivoluzionato il mondo del vino

TESTO CRISTINA BERBENNI

"Per diversi anni, niente. Studiavo, provavo e riprovavo, ma non ottenevo il risultato sperato. Però non mi sono mai demoralizzato, non ho mollato. Ripetevo a Guido Berlucchi che una volta o l'altra ce l'avrei fatta. E difatti, all'ennesimo tentativo, nel 1961 il sogno divenne realtà: in questa zona collinare della provincia di Brescia, all'epoca poco conosciuta, riuscimmo a creare il primo Champagne italiano. Da allora, per me e per Guido, per la nostra azienda e per il territorio della Franciacorta, nulla è stato più come in precedenza". Brillante conversatore, dinamico e ironico, Franco Ziliani dà l'impressione di non essersi ancora stancato di raccontare, dopo oltre mezzo secolo, i dettagli di quella pionieristica e fortunata avventura che lo ha portato con Guido Berlucchi (del quale fu all'inizio dipendente e poi socio, insieme con Giorgio Lanciani) a scrivere una pagina rivoluzionaria nella storia dell'enologia nazionale. E internazionale: oggi la Guido Berlucchi & C. e la Franciacorta sono note in tutto il mondo.

Quando Guido Berlucchi è mancato, nel 2000, Franco Ziliani ha rilevato l'azienda. Lo affiancano i figli Cristina (comunicazione), Arturo (enologo) e Paolo (responsabile commerciale). Ma sul ponte di comando c'è sempre lui. Ne ha fatta di strada da quando, fresco di diploma alla scuola enologica di Alba, fu contattato dal conte Guido Berlucchi, desideroso di migliorare la stabilità del suo vino bianco. Franco Ziliani ricorda nitidamente quel loro primo incontro, che segnò l'inizio di tutto. "Era il 1954. Io avevo 23 anni, lui una decina di più. Ci trovammo al mercato del bestiame e dell'agricoltura di Rovato, qui vicino. Eravamo tra allevatori e contadini, eppure lui era elegantissimo: mi colpirono in particolare le sue scarpe inglesi lucidissime e il raffinato bocchino. Ci scambiammo qualche veloce opinione e ci accordammo per rivederci a casa sua, a Borgonato di Corte Franca". Si capirono subito. Franco accettò di collaborare per Berlucchi e, nel lasciare la sfarzosa residenza di Palazzo Lana (che ora appartiene alla famiglia Ziliani), osò dire al conte: "E se facessimo anche uno spumante alla maniera dei francesi?". Lui strabuzzò gli occhi, però non si oppose: quel giovanotto sognatore pareva avere una grande stoffa.

Fiducia ben riposta: come detto, Franco nel 1961 "inventò" lo Champagne italiano, che battezzò Pinot di Franciacorta (Doc nel 1967 e Docg nel 1995). Riuscì dunque a replicare il metodo classico francese (rifermentazione in bottiglia) e, forse inconsapevolmente, scrisse il futuro geofisico e commerciale dell'intero territorio della Franciacorta. Il successo delle "bollicine italiane" della Berlucchi spinse infatti negli anni '60 e '70 molti a investire nel settore e a coprire di vigneti una vasta parte di quelle colline moreniche. Ma l'avvento di colture intensive qui non ha danneggiato come altrove gli ecosistemi, anche se ha inevitabilmente modificato il paesaggio naturale, e adesso la Franciacorta è una delle più importanti terre del vino italiane: 2500 ettari vitati, 106 produttori consorziati, 15 milioni di bottiglie l'anno. Tutto grazie alla caparbietà e alle capacità di Franco Ziliani e alla lungimiranza del conte.

A sinistra Franco Ziliani, "inventore" delle bollicine di Franciacorta, con il figlio Arturo, enologo, tra le viti dell'azienda Berlucchi.

foto Stefano Scatà

LE SPIGOLATURE DI GIULIA STOK

Arnie L'apicoltura urbana è ormai pratica diffusa e, contro ogni previsione, le api cittadine sono più produttive delle cugine di campagna: quelle che vivono sul tetto della Facoltà di Agraria di Torino e al Grand Palais di Parigi hanno prodotto il triplo del miele delle colleghe fuori città.

Merendine Nel 2008 l'Aidepi, associazione delle aziende dolciarie e della pasta, ha firmato un protocollo d'intesa col ministero della Salute per produrre alimenti più leggeri entro il 2014. A oggi, le aziende segnalano una riduzione del 50% dei grassi saturi nei cracker e dell'80% nelle merendine.

Vini Mai scegliere il secondo meno caro della carta per non sembrare troppo tirchi: il ristoratore vi conosce, ed è proprio a quella bottiglia che applica il maggior ricarico. Parola di Tyler Cowen, uno dei 100 economisti più influenti al mondo, autore di *An Economist Gets Lunch*.

Pomi Redlove, una nuova varietà di mela in vendita in Gran Bretagna, una volta sbucciata è del tutto simile a un pomodoro maturo. È più ricca di antiossidanti delle bianche sorelle e i consumatori inglesi la ritengono molto appetitosa.

Angurie In Giappone ne producono di cubiche. Tranquilli, non è colpa degli Ogm, ma solo delle scatole di plastica in cui vengono fatte crescere. Ed eccole pronte per ottimizzare lo spazio del frigorifero.

Fonti: Il Venerdì di Repubblica, Le Monde Weekend, The Guardian Weekly

Girolamo Luxardo
LUXARDO
1947 Torreglia
Zara 1821
GIROLAMO LUXARDO 1821
EXCELSIOR
TRADE MARK
LIQUEUR
Pr. Fabbrica "Excelsior"
GIROLAMO LUXARDO
IN TORREGLIA (PADOVA ITALIA)
MARASCHINO
Girolamo Luxardo
Product of Italy
Produit d'Italie

GALATEO

Dimmi come mangi...

TESTO MARINA BAUMGARTNER

Roberta Schira è una scrittrice, gourmet e "psicologa del gusto" che ama il cibo e per il suo lavoro passa quasi tutte le sere al ristorante, con commensali diversi. "Ho sempre cercato di interessarmi al cibo come simbolo: mangiare è una grande terapia di gruppo, e la tavola è un palcoscenico privilegiato per osservare gli altri. Ho capito che mangiare insieme a una persona è un modo straordinario per mettere insieme il puzzle del suo carattere". Da tante sere passate a studiare ogni più piccolo gesto dei suoi commensali è nato un libro: *Il nuovo bon ton a tavola*, sottotitolo *Vedo come mangi e saprò chi sei* (Salani). Volete sapere se l'oggetto del vostro amore è attento ai vostri bisogni? Se la persona con cui pensate di fare un affare merita fiducia? Se può diventare il vostro miglior amico? Mangiateci insieme, e troverete le risposte! Un tipo generoso, uno romantico, un sognatore, un calcolatore... cosa ordinano al ristorante? "Non è importante cosa, ma come lo ordinano. Una donna non può fidarsi di un uomo che ci mette due ore a ordinare e tre minuti a mangiare, che litiga per il conto davanti a lei. Oppure cerca di dirottare la sua scelta sulle cose meno care del menu, o peggio ancora non versa mai da bere". Tutta una serie di gesti simbolici che vanno letti attentamente! Educazione, sensibilità, attenzione... non sempre è facile seguire il galateo. Menomale che, lo scrive Schira, esiste lo "sgalateo", da praticarsi in una cena a due: dove la zuppa di pesce o il pollo arrosto vanno mangiati con le mani ed è ammessa anche la scarpetta, proibita al ristorante ma adorata da mamme, nonne e zie.

Bruchi a colazione, locuste brasate a cena

Gli scienziati dicono che siano la soluzione alla fame del mondo. Ci crede anche l'Unione Europea. Noi no: preferiamo pensare a un futuro più vegetale

TESTO EMMA COSTA

Grilli fritti, spiedini di cavallette, bruchi tostati. L'80% delle popolazioni di Asia, Africa e Sudamerica li mangia. Non tanto per necessità, quanto per tradizione, culturale, gastronomica e anche medica. Li catturano, ne fanno compravendita, li allevano. Fanno eccezione le comunità buddiste e induiste, per le quali uccidere una creatura vivente è un'inammissibile crudeltà, e quelle mussulmane, che li considerano impuri.

Qui sopra
Nel *Re Leone* della Disney, Pumbaa e Timon insegnano a un cucciolo di leone la bontà di una dieta a base di insetti. Nel mondo sono 1400 le specie commestibili.

E non li mangiamo neanche noi, le mascelle si serrano, lo stomaco si ribella. Sono moltissimi quelli che giurano che piuttosto di mangiare un insetto preferirebbero morire di fame. Eppure la FAO dice che dobbiamo abituarci: nel 2050 saremo in 9 miliardi, gli allevamenti sono sempre più inquinanti e dispendiosi, le terre sempre più desertiche, i mari sempre più poveri di pesci e non ci sarà cibo per tutti. Non ci restano che gli insetti. Ce ne sono 1400 specie commestibili, ottima risorsa di proteine, vitamine e minerali, affermano gli entomologi. Così l'Unione Europea ha stanziato tre milioni di euro per ogni paese membro che si impegni in studi, allevamenti e campagne di sensibilizzazione.

"È solo una questione di abitudine, mangiamo lumache e cicale di mare, che differenza c'è?", si chiede Marcel Dicke, direttore del laboratorio di entomologia dell'Università olandese di Wageningen. In fondo nel suo paese già da tempo, nei supermercati Sligro, si vendono bruchi e locuste da tavola e i cuochi professionisti studiano come inserirli nei menu. Forse una soluzione è rendere gli insetti invisibili, trasformandoli in farina. Una cavalletta pesa in media 0,3 grammi, per un chilo di farina ce ne vorrebbero 3333. Ma in realtà non bastano, perché le ali e le zampe sono coriacee e vengono eliminate. Una strage, quindi, anche se Marcel Dicke cerca di essere ottimista, affermando che un chilo di cavallette ha lo stesso apporto calorico di dieci hot dog e di sei Big Mac.

Gli allevamenti di insetti sono visti dalla Fao come una valida soluzione, perché se per produrre un chilo di carne bovina ci vogliono dieci chili di alimenti vegetali e 3000 litri di acqua, per uno di grilli basta poco più di un chilo di foraggio e poca acqua, con un decimo di emissioni di metano. In realtà gli insetti per sopravvivere hanno bisogno di costante temperatura estiva. Così alle nostre latitudini grilli e cavallette sono rinchiusi in gabbie e scaldati con lampade, mentre larve e bruchi vengono ammassati in cassettiere termiche. E tutto questo non è esente da consumi di energia. Allevarli così non significa altro che replicare il modello di sfruttamento che oggi costringe i polli a ritmi di vita innaturali, in spazi angusti, sempre esposti alla luce artificiale e costretti a mangiare in continuazione.

La soluzione della fame nel mondo forse non sono gli insetti. Piuttosto, dovremo sostituire la carne con proteine verdi. Sostiene la Lav che se la produzione di vegetali fosse destinata solo all'uomo, invece che condivisa con gli allevamenti, il cibo disponibile sarebbe dieci volte tanto. E se a qualcuno rimarrà la curiosità di sapere qual è davvero il gusto degli insetti, chieda allo chef Carlo Cracco, che nel suo ristorante a due stelle ha sperimentato ricette come le locuste brasate al vino rosso.

Oggi la cipolla non fa più piangere...

DAVIDE OLDANI
Allievo di Gualtiero Marchesi, Albert Roux, Alain Ducasse e Pierre Hermé, è ideatore della cucina pop, che mette in pratica nel suo ristorante D'O, a Cornaredo (MI).

...come una volta! E allora proviamoci noi a far piangere chi la mangia. Ma piangere di commozione, naturalmente, e solo in senso figurato: la commozione di assaggiare qualche cosa che, nella sua semplicità, esprime una perfezione di equilibri. Proprio questa è la forza della cipolla caramellata, una delle mie ricette più conosciute: l'equilibrio tra dolce e salato (lo zucchero della caramellatura e il sapore della cipolla e del Grana Padano), croccante e morbido (la sfoglia della base e il gelato di Grana), caldo e freddo (la cipolla e, ancora, il gelato). Vedete, è "solo" una cipolla, uno degli ingredienti più umili della cucina italiana, ma presentata così è diventata addirittura la portabandiera della cucina pop!

La cipolla, però, è un ingrediente che bisogna saper scegliere, saper trattare e saper ingentilire: per la mia cipolla caramellata scelgo quella dorata, di stagione da novembre in poi, che è l'ideale come gusto e come forma: nei mesi estivi, infatti, questo piatto viene tolto dal menu del D'O. Dopo aver scelto le cipolle più adatte al piatto che si vuole preparare, bisogna trattarle come si deve: non bisogna tritarle, ma affettarle sottilmente, ad anelli, oppure per il lungo dopo averle tagliate a metà da polo a polo. Infine, ingentilire: mai aggredire le cipolle con olio o burro in soffritti indigesti, ma cuocerle lentamente in acqua, zucchero e aceto, finché perdono il loro... carattere un po' brusco. La "cipolla fondente", per esempio (per la quale si può scegliere anche la cipolla rossa), è una base sulla quale appoggiare poi altri ingredienti, anche delicati, senza che vengano aggrediti dal suo sapore, ormai ingentilito. Se poi volete mangiare le cipolle crude, quelle fresche estive, ammollatele in aceto, poi scolatele e sciacquatele. Guadagnerete in delicatezza senza perdere in sapore. Ancora, potete cuocere le cipolle al vapore se volete completare la cottura in seguito, come per la mia cipolla caramellata. L'acqua che elimino strizzandole leggermente per non bagnare la sfoglia, la recupero, la restringo con zucchero e spezie e ne ottengo un'elegante salsa che accompagno a pesce azzurro o a frutti arrostiti. Più pop di così...

NON SOFFRITTA, MA FONDENTE

La cipolla fondente è la base ideale per le preparazioni che prevedono l'apporto di gusto che questo ingrediente sa garantire. Io la preparo così: taglio 300 g di cipolla senza tritarla, a metà da polo a polo, la appoggio di piatto e poi la riduco a listerelle regolari di 4 mm. Le tuffo in acqua bollente, lascio che torni il bollore, le scolo e le sciacquo con acqua fredda. Poi metto in un padellino 100 g di zucchero e 3 dl di aceto di vino bianco, aggiungo la cipolla sbianchita e faccio cuocere a fuoco molto basso per 40'. Voilà, la base è pronta: se devo fare il mio fegato alla veneta, per esempio, aggiungo un goccio d'acqua e poi adagio sulla cipolla le piccatine di fegato, le cuocio per 1' e poi completo con poca polvere di caffè. Se, invece, decido di usare la cipolla per i crostacei, per esempio, la completo con una grattugiata di buccia d'arancia e poi aggiungo i crostacei: un piatto delicato, profumato, equilibrato.

illustrazione Karin Kellner/2DM, foto Olycom

Wine Food Festival Emilia Romagna 2012

Da settembre a dicembre: 35 prodotti certificati, 28 eventi golosi, 62 gustosi pacchetti soggiorno.

Un ricco calendario di "eventi golosi", un viaggio nell'enogastronomia dell'Emilia Romagna alla scoperta dei piaceri di questa splendida terra, da Piacenza a Rimini. Tante "Offerte Vacanza" per assaporare prodotti DOP e IGP e ricette della tradizione, circondati da città d'arte, castelli medievali e borghi marinari.

27ª FIERA DEL FORMAGGIO DI FOSSA – AMBRA DI TALAMELLO

Dove: **Talamello (RN)** - Quando: **4, 11 e 18 novembre**

Appuntamento che si rinnova anno dopo anno e che è diventato oramai un evento cardine dell'autunno feltresco. La fiera sarà ricca di sorprese, iniziative ed eventi, tra cui risalteranno i sapori. Negli stand gestiti dalla Pro Loco, oltre che nei ristoranti del centro, si troveranno appetitosi e originali menù a base di formaggio di fossa. Come in ogni edizione, saranno proposti i "gemellaggi gastronomici" con altre produzioni tipiche e tradizionali d'Italia.

Info: Tel. +39 0541.920036 - info@comune.talamello.rn.it

ENOLOGICA E IL SALONE DEL PRODOTTO TIPICO DELLA ROMAGNA

Dove: **Faenza (RA)** - Quando: **dal 16 al 18 novembre**

Evento che promuove il territorio attraverso delle esperienze culturali e di rapporto diretto tra produttori e pubblico come il Teatro dei Cuochi, degustazioni, conferenze sul mondo del vino e del cibo, il mercato degli Artigiani, i produttori di eccellenze del territorio e, novità di Enologica 2012, Genius Loci, degustazioni e abbinamenti con prodotti tipici.

Info: Tel. +39 0546.621111 - enologica@faenzafiere.it - www.enologica.org

NOVEMBER PORC

Dove: **Sissa, Polesine P.se, Zibello, Roccabianca (PR)** - Quando: **tutti i week-end di novembre**

Nella terra di Verdi e Guareschi, si tiene la "Staffetta più golosa d'Italia" fra 4 città. Accanto al Culatello di Zibello DOP la Strada del Culatello propone una tavola imbandita con i sapori tipici della Bassa Parmense. Intrattenimento per tutti, spazi e animazione per i più piccoli e divertimento per gli adulti, senza trascurare il classico "tiro al salame".

Info: Tel. +39 0524.939081 info@stradadelculatello.it - www.novemberporc.com

SUPER ZAMPONE

Dove: **Castelnuovo Rangone (MO)** - Quando: **2 dicembre**

I maestri salumieri di Castelnuovo, la prima domenica di dicembre, preparano e offrono gratuitamente a migliaia di persone questa delizia. Il Superzampone viene cotto in piazza in un'enorme zamponiera. La preparazione dura circa tre giorni e il suo peso aumenta ogni anno. La festa è organizzata dall'Ordine dei Maestri Salumieri di Modena insieme alle associazioni di volontariato e al Comune.

Info: Tel. +39 059.534810 - urp@comune.castelnuovo-rangone.mo.it - www.comune.castelnuovo-rangone.mo.it

CICCIOLO D'ORO - XIII EDIZIONE

Dove: **Campagnola Emilia (RE)** - Quando: **7- 9 Dicembre**

Da oltre dieci anni la grande festa del Cicciolo d'Oro propone la tradizione della norcineria emiliana, con un tripudio di prodotti a base di carne di maiale. Cuore spettacolare della manifestazione è la cottura dei ciccioli in grandi paioli. Spazio a tutti i prodotti tipici del territorio.

Info: Tel +39 335.8098666 - +39 348.8943075 - ilcicciolodoro@libero.it - www.ilcicciolodoro.com

Per offerte di viaggio e pacchetti segui il gusto: www.winefoodfestival.it

In dispensa

Una scelta di nuovi prodotti di grandi e piccole aziende alimentari, distribuiti in supermercati e negozi specializzati. Ogni prodotto è stato provato dalla redazione

Pura frutta
Agrumi, frutti di bosco, succo d'uva e mela. Solo da frutta biologica, senza pectina o zuccheri aggiunti, ma dolci grazie ai soli zuccheri della frutta utilizzata. Alce nero propone queste composte in vasetti da 270 g. Prodotti controllati e certificati da CCPB.

Pelare e conservare facile facile
Il nuovo salamino a grana fine di Raspini, da 150 g, si pela facilmente e ha una confezione comoda e facilmente richiudibile, grazie all'etichetta chiudifacile. Senza glutine, latte e derivati, per uno spuntino, un panino o un aperitivo.

Un filo di sapore
Il gusto fruttato di questo nuovo olio di Monini esalterà insalate, bruschette, carpacci e carni o pesci alla griglia. Ottenuto da olive italiane e frante in Italia, raccolte in lieve anticipo di maturazione, è un extravergine fruttato medio.

Buoni con poco
Glutine, lattosio e grassi idrogenati sono assenti. I savoiardi Schär, in confezioni da 150 g, sono leggerissimi, solo 42 kcal a biscotto. Hanno pochissimo sodio e pochi grassi. Ideali non solo per chi ha intolleranze al glutine ma anche per chi deve stare attento alla linea.

Bastano due minuti
Con le Purezze di Pedon, di ceci, piselli, cereali e legumi, si possono preparare due porzioni di minestra cremosa, saporita e veloce con la sola aggiunta di acqua. Senza glutine, biologiche, ricche di fibra e fonte di proteine e di ferro, in pratiche buste da 85 g.

A portata di mano
Il nuovo brodo Knorr è sempre pronto per un risotto, una minestra o per completare una cottura. Senza glutammato, coloranti o conservanti, in comodo tetrapak da 500 ml. Nella serie di Mamma che Brodo anche quelli di manzo e verdure.

Solo a crudo
Senza lattosio, senza glutine e con il 50% di grassi in meno, Meggle è il burro ideale per chi ha problemi di intolleranze. Totalmente a base di latte e derivato da panne selezionate, morbido e spalmabile, è da utilizzare solamente a crudo. In vendita in panetti da 250 g.

foto Riccardo Lettieri

I SEGRETI DI LAGOSTINA

Grazie alla sua conoscenza dei sistemi di cottura e dei materiali più idonei per avere elevate performance in cucina, Lagostina ha creato sei confezioni regalo "Strumenti e Segreti". Ogni confezione è associata a una diversa preparazione, come "L'Arrosto" o "La Pasta". Contiene gli "Strumenti", cioè la pentola più adatta e l'utensile ideale per cucinarla. Il ricettario di un abile chef svela invece i "Segreti" per realizzare il piatto nel migliore dei modi. **www.lagostina.it**

LIBRI A CAPRI

È stato uno dei premi letterari più prestigiosi e per anni ha richiamato sull'isola il gotha della letteratura mondiale e Nobel come Nadine Gordimer e Saul Bellow. Dopo una pausa di 13 anni il Premio Malaparte torna a Capri, grazie all'Associazione Amici di Capri e all'impegno di Ferrarelle, sponsor unico. Vincitore di questa prima riedizione è stato lo scrittore francese Emmanuel Carrère. **www.ferrarelle.it**

SELEX PER PRIMI ANNI

Una nuova linea per i più piccoli
Primi Anni Selex è la nuova linea specialistica sviluppata, in collaborazione con l'Università di Pavia, per assicurare ai più piccoli una crescita sana e sicura. Gli omogeneizzati sono preparati con carne biologica, senza l'aggiunta di sale e non contengono glutine. Pollo, tacchino, manzo e vitello permettono di variare ogni giorno e la carne proviene da allevamenti controllati, in cui è escluso l'utilizzo di sostanze di sintesi. Le pastine Primi Anni sono preparate con semola di grano duro biologico e arricchite con calcio, ferro e vitamine B1 e B6. **www.selexgc.it**

FRUTTA SECCA AL TOP

Madi Ventura, azienda leader nel mercato della frutta secca, presenta la terza edizione di "Ventura Top Chef", in cui arte culinaria e pittorica si incontrano. Protagonisti, il famoso artista Concetto Pozzati e 30 celebri chef. Pozzati dedica alla frutta Ventura e all'alta cucina un'opera inedita e gli chef creano piatti d'autore che hanno come ingrediente protagonista la frutta secca Ventura. Inseriranno poi le creazioni nelle carte dei loro ristoranti. **www.madiventura.it**

NERISSIMI E IRRESISTIBILI

Caffarel presenta la nuova Linea Noir, quattro tavolette di cioccolato extra fondente con 60% di cacao, 70% di cacao con arancia, 75% di cacao e 80% di cacao con granella. Inoltre, per quei momenti in cui il desiderio di cioccolato fondente è travolgente, Caffarel propone anche Trés Noir (in foto), cioccolatino con guscio di cioccolato fondente, granella noir e cuore al cacao. Semplicemente irresistibile! **www.caffarel.it**

PIATTI D'INVERNO

Zuppa o pan bagnato?

Quale zuppa ti piace preparare? È questa la domanda che abbiamo rivolto ai nostri amici online. Sì, perché finalmente sono tornate di moda: anzi è l'anno delle zuppe! Al ristorante, si trovano nelle versioni più trendy: una semplice crema di patate viene guarnita con foie gras cotto in padella o con un gambero rosso di Mazara fritto. Più classicamente con l'uovo affogato e tartufo bianco. Strepitose! A casa, almeno una sera alla settimana, la minestra si presenta quasi come piatto unico, arricchita da pasta, riso o crostoni di pane, formaggio, condimento ricco di olio, lardo o burro, in tutte le varianti regionali più note, tra le quali possiamo citare la pasta e fagioli, i minestroni rustici o le creme passate. Per non parlare del brodo di carne e dei relativi tortellini e simili. La mia preferita rimane comunque la pasta e fagioli: leggete qui sotto come la preparo io.

PASTA E FAGIOLI

Dosi per: 8 persone
Tempo: 2 ore e 20 minuti più 6 ore di ammollo
Ingredienti: 400 g di borlotti secchi - 120 g di pasta fresca all'uovo - 80 ml di olio extravergine di oliva 20 g di concentrato di pomodoro - 10 g di burro 2 scalogni - 1 spicchio di aglio - 1 gambo di sedano 1 carota piccola - alloro - timo - rosmarino sale - pepe nero

Procedimento
Ammollate i fagioli in acqua per circa 6 ore. Scolateli e lessateli a partire da acqua fredda, per circa 2 ore. Salate verso la fine. Pulite e tritate gli scalogni con il sedano e la carota; rosolateli con una noce di burro, un filo di olio e lo spicchio di aglio; unite la foglia di alloro, 2 rametti di timo e 1 di rosmarino, il concentrato, infine i fagioli e 2 litri di acqua di cottura. Salate e pepate. Cuocete per 15 minuti. Recuperate una manciata di fagioli e frullate il resto a crema con l'olio rimasto. Se la crema è troppo densa, diluitela con poca acqua e verificate la sapidità. Riportatela al bollore con i fagioli tenuti da parte, quindi unite la pasta fresca (io scelgo i quadrucci) e cuocetela per 2 minuti. Servite.

Finalmente sono tornate di moda! Anzi, questo è l'anno delle zuppe! Mi piacciono tutte ma la mia preferita rimane la pasta e fagioli.

QUALE ZUPPA TI PIACE PREPARARE?

Wanda crema di ZUCCA
Monica zuppa di orzo, patate, porcini... e se vogliamo azzerare la dieta... aggiungiamo salsiccia saltata a tocchetti
Rosanna zuppa di farro e lenticchie con spolverata di noci al profumo di salvia e un filo di olio extravergine
Isabella ribollita ora e sempre
Gianna oggi minestrone semplice semplice...
Carlotto quella di ceci!
Laura vellutata di latte con verdure e qualche crostino di pane appena appena rosolato. Almeno mi consolo dell'inverno...
Mariagiovanna purè di fave secche con cicoria su crostoni di pane tostato. Croce di olio e pepe

@FactoryChef
crema di zucca profumata al timo con grana di salsiccia croccante... una meraviglia
@Chloe
non sarebbe male una zuppa di zucca e broccoli, con qualche pomodoro ciliegino, insaporita da cipolle e spezie a piacere :)

La Cucina Italiana

Direttore responsabile
Paolo Paci - ppaci@quadratum.it
Ufficio Centrale
Emma Costa (caposervizio attualità) - ecosta@quadratum.it
Maria Vittoria Dalla Cia (caposervizio gastronomia) - vdallacia@quadratum.it
Redazione
Laura Forti - lforti@quadratum.it
Angela Odone - aodone@quadratum.it
Ufficio grafico
Rita Orlandi (responsabile) - rorlandi@quadratum.it
Sara Di Molfetta - sdimolfetta@quadratum.it
Photo Editor
Elena Villa - evilla@quadratum.it
Cucina sperimentale
Joëlle Néderlants - jnederlants@quadratum.it
Chef: Fabio Barbaglini, Sergio Barzetti, Davide Novati,
Walter Pedrazzi (consulenza gastronomica), Alessandro Procopio
Segreteria di redazione - cucina@quadratum.it
Claudia Bertolotti - cbertolotti@quadratum.it

Progetto creativo
SM Associati - www.sm-work.com

Hanno collaborato
Yoel Abarbanel, Marina Baumgartner, Cristina Berbenni, Luigi Caricato, Samuel Cogliati, Sergio Colantuoni, Barbara Collini, Cristina Dal Ben, Giorgio Donegani, Andrea Forlani, Karin Kellner/2DM, Sanna Mander/Pekka, Paolo Maverna, Marzia Nicolini, Lisa Nizzo, Davide Oldani, Cristina Poretti, Beatrice Prada (styling ricettario e rubriche), Massimiliano Rella, Emily Robertson, Carlo Spinelli, Giulia Stok, Studio Diwa (revisione testi), Stefano Tettamanti, Cristina Turati, Giuseppe Vaccarini (abbinamenti vino/acqua/ricette)
Per le foto
Guido Barbagelata, Nicola Cericola, Daniele De Carolis, Andrea Di Lorenzo, Sonia Fedrizzi, Andrea Forlani, Emanuele Fumanti, Riccardo Lettieri, Fabio Lombrici, Christian Marquardt Wolf, Meridiana Immagini, Francesca Moscheni, Touati Balti Mourad, Olycom, Panda Photo, Beatrice Prada, Ludovica Sagramoso Sacchetti, Stefano Scatà, Superstock, Tips Images

Corporate Publisher
Roberta Carenzi
Brand Director
Anna Prandoni
Consulenza editoriale
Paola Ricas
Product manager
Giovanna Resta Pallavicino

N. 11 - Novembre 2012
Rivista mensile - Anno 83°

IN COPERTINA
Foto di Beatrice Prada
Ricetta di Walter Pedrazzi

La Cucina Italiana
Proprietà letteraria e artistica riservata ©2012
by Editrice Quadratum S.p.A.
P.zza Aspromonte 13 - 20131 Milano
Direzione e redazione: tel. 02/70642.1 - Fax 02/70638544
E-mail: cucina@quadratum.it; website: www.lacucinaitaliana.it

ABBONAMENTI
Italia: € 37,00 (+ € 1,90 come contributo per spese di spedizione) annuale
Estero: via superficie € 88,00 annuale - via aerea € 130,00 annuale
MODALITÀ DI ABBONAMENTO
Tramite Internet all'indirizzo: www.abbonamenti.it, via fax allo 030/3198202.
Il pagamento può essere effettuato con c/c postale n. 77003101 intestato a: Press-Di Distribuzione Stampa e Multimedia Srl Abbonamenti, con carte di credito American Express, CartaSi, Diners, Visa.
L'abbonamento decorre dopo due mesi dalla data di sottoscrizione.

SERVIZIO INFORMAZIONI E SEGRETERIA ABBONATI
Da lunedì a venerdì dalle 9.00 alle 19.00, per l'Italia tel. 199.111.999 (0,12 euro + IVA al minuto senza scatto alla risposta; per i cellulari il costo varia in funzione dell'operatore), per l'estero +39 041.5099049; fax 030/3198202, e-mail: abbonamenti@mondadori.it
Titolare trattamento dati D. Lgs. 196/2003: Editrice Quadratum S.p.A.
P.zza Aspromonte 13, 20131 Milano.
Responsabile trattamento dati abbonamenti: Press-Di Srl
Ufficio privacy, via Cassanese 224, 20090 Segrate (Milano)

SERVIZIO ARRETRATI E CUSTODIE
Per informazioni: tel. 02/70642280; e-mail: arretrati@quadratum.it
Copia arretrata € 12 incluse le spese di spedizione;
custodia per 12 numeri € 14,90 incluse le spese di spedizione.

Concessionaria esclusiva di pubblicità
Il Sole 24 ORE S.p.A. - System
Direzione e Amministrazione
Via Monte Rosa, 91, 20149 Milano, Tel. 02 3022.1/.3837/.3807,
Fax 02 3022.3214, e-mail: direzionegeneralesystem@ilsole24ore.com
Filiali
Milano e Lombardia: 20016 Pero (Milano), Via Pisacane, 1, Tel. 02 3022.3842/.3859, Fax 02 3022.3951, filiale.milanoelombardia@ilsole24ore.com - **Emilia-Romagna e Marche:** 40126 Bologna, Via Goito, 13, Tel. 051 6575.1/962/963, Fax 051 239717, filiale.bologna@ilsole24ore.com - **Nord-Ovest:** 10129 Torino, C.so Galileo Ferraris, 108, Tel. 011 5139811, Fax 011 593846, filiale.torinoenordovest@ilsole24ore.com - **Triveneto:** 35137 Padova, Gall. Borromeo, 4, Tel. 049 655288, Fax 049 655612, filiale.triveneto@ilsole24ore.com **Centro:** 00185 Roma, P.zza dell'Indipendenza, 23 B/C, Tel. 06 3022.6100, Fax 06 6786715, filiale.centro@ilsole24ore.com - **Sud:** 00185 Roma, P.zza dell'Indipendenza, 23 B/C, Tel. 06 3022.6110, Fax 06 3022.6162, filiale.sud@ilsole24ore.com
Estero: 20016 Pero (Milano), Via Pisacane, 1, Tel. 02 3022.3809/.3527, Fax 02 3022.3619, internationaladvertisingdivision@ilsole24ore.com
Uffici
Genova: 16121 Via Fieschi, 3/15, Tel. 010 586263/5531905, Fax 010 581478, filiale.torinoenordovest@ilsole24ore.com
Firenze: 50122 P.zza dei Peruzzi, 4, Tel. 055 238521, Fax 055 2396232, filiale.torinoenordovest@ilsole24ore.com - **Napoli:** 80138 C.so Umberto I, 7, Tel. 081 5471111, Fax 081 5529711, filiale.sud@ilsole24ore.com

Fotolito: Lito Scan Bencetti, Via Gallarate 116, Milano.
Stampa: Rotolito Lombarda, Cernusco sul Naviglio.
Distribuzione per l'Italia: Messaggerie Periodici Me.Pe. SpA, Via E. Bugatti, 15 - 20142 Milano. **Distribuzione estero:** Sole Agent for Distribution Abroad A.I.E - Agenzia Italiana di Esportazione S.p.A, Via Manzoni, 12, 20089 Rozzano (Milano), Tel. 02 5753911, Fax 02 57512606, www.aie-mag.com
Registrazione del Tribunale di Milano n. 2380 del 15-6-1951.
Testi e fotografie, anche se non pubblicati, non si restituiscono.

Questo periodico è iscritto alla Federazione Italiana Editori Giornali

Richiesto per il 2012 Accertamento Diffusione Stampa

Indirizzi

Ringraziamo le aziende che hanno collaborato alla realizzazione dei nostri servizi. Per avere maggiori informazioni sulle aziende e i prodotti utilizzati nelle fotografie: www.lacucinaitaliana.it/partner

Ageless
infoageless@gmail.com

Andrea Brugi
Tel. 0564602854
www.andreabrugi.com

Annamaria
Tel. 043150552
www.annamaria group.com

ARòMATA
www.aromata.it

Asa Selection distr. Merito
Tel. 0473440230
www.merito.it

Avinterni
Tel. 0289422185

Azucena
www.azucena.it

Bormioli Rocco
Tel. 05245111
www.bormioli rocco.com

C&C Milano
www.cec-milano.com

Caterina von Weiss
caterinavonweiss. tumblr.com

Coltellerie Berti
Tel. 0558469903
www.coltellerieberti.it

Comtesse distr. Italtrade
www.italtrade.eu

ControBuffet
Tel. 026554934
www.controbuffet.it

Controprogetto
Tel. 0239843882
www.controprogetto.it

COVO
Tel. 0690400311
www.covo.it

Evelina Floris
www.illustratori.it

fiorirà un giardino®
Tel. 0432602332
www.fiorira ungiardino.it

Fornasetti
www.fornasetti.com/it

Foto Marvellini
www.fotomarvellini.com

Giovanni Botter
Tel. 042386340
www.giovanni botter.com

Ikea
www.ikea.com

Kathay
www.kathay.it

La Fabbrica del Lino
Tel. 059686818
www.lafabbrica dellino.com

La Porcellana Bianca distr. Unitable
Tel. 029850961
www.unitable.it

Le Creuset
www.lecreuset.it

Lea Ceramiche
www.ceramichelea.it

Licia Martelli Ceramiche Libere
Tel. 0269901136
www.liciamartelli.com

Linum distr. Concetti e Design
Tel. 0557331262
www.concettiedesign.it

Mauro Bolognesi
Tel. 028376028
www.mauro bolognesi.com

Maxwell & Williams distr. Cristallerie Livellara
Tel. 0239322741
www.livellara.com

Merci
www.merci-merci.com

Nella Longari
Tel. 02782066
www.nellalongari.com

Non Sans Raison
www.nonsans raison.com

Paola C.
Tel. 02862409
www.paolac.com

Potomak Studio
Tel. 0461511566
www.potomak.it

Richard Ginori 1735
Tel. 05542049
www.richard ginori1735.com

Rina Menardi
Tel. 0421280681
www.rinamenardi.com

Royal Copenhagen distr. Messulam
Tel. 02283851
www.messulam.net

Rubelli
Tel. 0412584411
www.rubelli.com

Seletti
Tel. 037588561
www.seletti.com

Servomuto
www.servomuto.com

Shop Saman
Tel. 0287237044
www.shop-saman.org

Society by Limonta
Tel. 0272080453
www.society limonta.com

Staub
www.staub.fr

Tablecloths
www.tablecloths.it

Teixidors
www.teixidors.com

Tessilarte/Masters of Linen
Tel. 0266103838
www.centrolino italiano.it

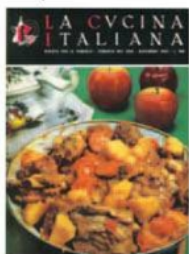
Villeroy & Boch
Tel. 026558491
www.villeroy-boch.com

Vitra
www.vitra.com

Waterford Crystal distr. WWRD
Tel. 0291321493
www.wwrd.com

Wedgwood distr. WWRD
Tel. 0291321493
www.wwrd.com

WMF
Tel. 0458393511
www.wmf.it

Spunta una birra sulle tavole italiane

Il numero di novembre 1962 porta in copertina una teglia di costine di maiale in umido. Oltre alle ricette, vi si trovano consigli per la vita matrimoniale, quando la coppia è in crisi, e per l'educazione di un bambino bugiardo. L'angolo dei fiori parla di crisantemi ornamentali. Per ascoltare pillole audio dai numeri storici de *La Cucina Italiana*: www.lacucina italiana.it/potcast

...e da bere?

Birra!

la bevanda del buon appetito

chi beve birra ha sempre vent'anni

La birra in Italia ha sempre avuto vita difficile: sulle tavole casalinghe niente poteva sostituire il vino. Così la bionda bevanda per decenni è stata relegata a prodotto solo estivo: tanto che la produzione brassicola era chiamata "industria dei cento giorni". Alla fine degli anni Cinquanta il consumo pro capite non superava i 4 litri l'anno, ma dai Sessanta in poi cambia tutto: nuove fabbriche, una distribuzione mirata e una buona comunicazione mutano la percezione del prodotto. E la birra inizia ad accompagnarsi agli elaborati piatti della cucina italiana. Oggi siamo arrivati a consumarne 30 litri l'anno, ma è ancora meno della metà della media europea. Potenza della lobby del vino?